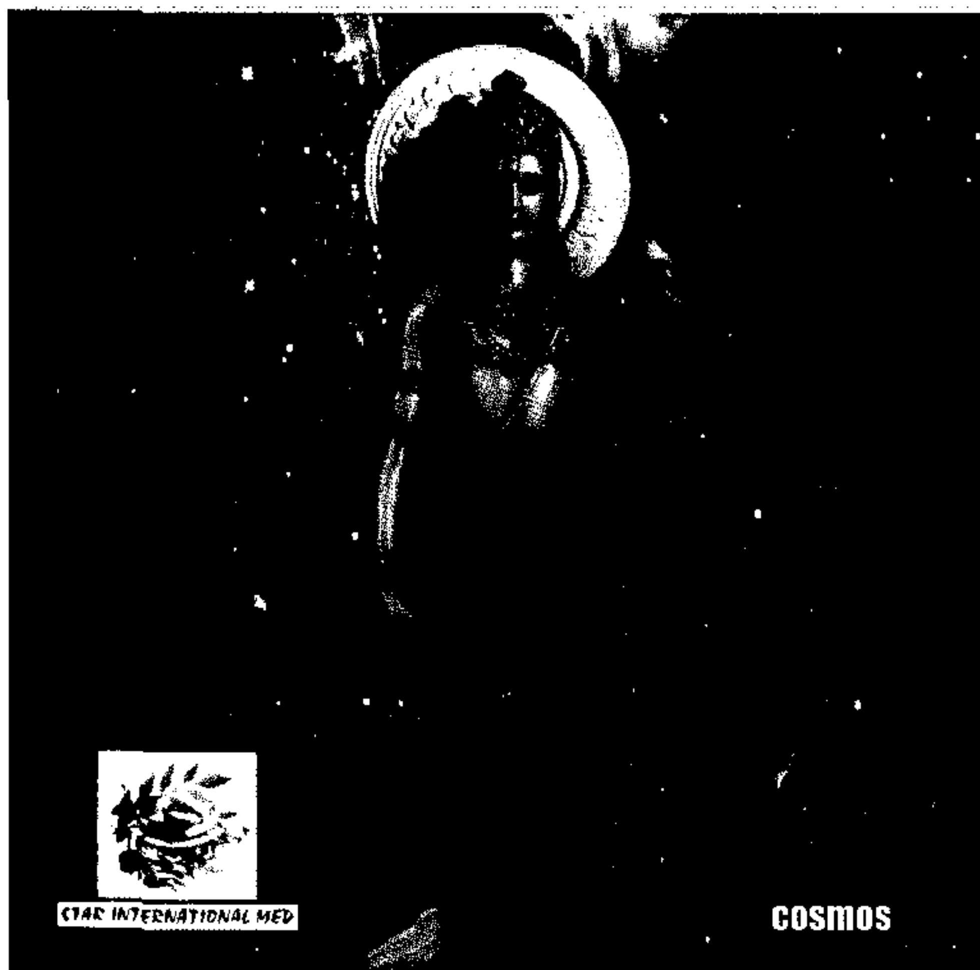
B i b l i o t e c a   b u n i c ii

Brigitte Petersen

Ayurveda

Medicina traditionala indiana



b i b l i o t e c a   b uni c ii

Titlul original: Ayurveda

Grupul editorial Cosmos Viking Pinguin
C.P. 183, O.P. 56 Bucuresti E-mail: office@cosmos.ro www.cosmos.ro

Distribute:
C.P. 183, O.P. 56 Bucuresti Tel/Fax: (021) 312 06 95 E-mail: comenzi@cosmos.ro

DTP: Victor Popescu Coperta: Victor Popescu Director editorial: Gelu Diaconu

Bun de tipar: septembrie 2004

ISBN 973-86929-5-4

Tiparul executat la **S.C. TIPARG** S.A.
Pitejti, B-dul N. BSlcescu, nr. 93
Tel.: 0248 22 12 75; Fax: 0248 22 13 48
E-mail: tiparg@geostar.ro

Brigitte Petersen

Ayurveda

Medicina traditionala Indiana

Traducere de Ioana Petrescu

AVERTISMENT

Informatiile si metodele prezentate in acest volum nu trebuie sa inlocuiasca sfatul medicului.

Redactia nu isi asuma raspunderea pentru daunele care ar putea rezulta din uzul sau abuzul metodelor de diagnoza şi tratament, ca si *al retetelor reproduse in ambele volume.*

Informatiile cuprinse in aceste volume sunt gandite pentru cei interesati in perfecţionare, şi nu ca indicatii de diagnoza şi terapie in sens medical.

CUPRINS

INTRODUCERE

Ayurveda este un sistem unitar de medicină, ce s-a dezvoltat in India, unde este foarte raspandit. Cuvantul *Ayurveda* vine din sanscrita si inseamna „stiinfa vieții": *Ayur* - *„*viața” sau „viața zilnica" si *veda* - „stiința". Primele informații despre Ayurveda se gasesc in *Vede,* cele mai vechi scrieri ale umanitații. Aceasta tehnică de vindecare se practica in India de peste 5000 de ani.

In spațiul european ea a patruns relativ recent, o data cu invățarea si practicarea tehnicilor yoga. Este bine cunoscut că, in India, inainte de a practica yoga, se studiază Ayurveda, ea fiind stiința a cărei aplicare conduce la menținerea sănătății organismului, printr-un permanent apel la elementele naturii. Caci este o certitudine faptul că există un raport direct intre sănătatatea trupului si cea a spiritului. O persoană a cărei sanătate corporală este afectata nu se poate consacra sau se consacră greu procesului de purificare a spiritului si meditației.

Pentru o integrare corespunzătoare a omului in mediul său de viață este nevoie de buna cunoastere a propriului organism si a funcționarii lui. Ştiința ayurvedica porneste de la determinarea constituției fiecarei persoane in parte, ca rezultanta specifica a interacțiunii dintre cele trei principii manifestate in organismul uman: *vata, pitta, kapha* (aerul, focul si apa, ca elemente primordiale fundamentale). Reglarea echilibrului dintre aceste trei principii produce tulburari de ordin comportamental sau conduce la starea de boală. Or, Ayurveda vizeaza tocmai menținerea acestui echilibru sau revenirea la starea de armonie intre cele trei principii, in cazul in care aceasta a fost pierduta. Scopul final este, fireste, o viață indelungata, traita in pace, fara convulsii sau traume.

Ca orice medicina, Ayurveda se sprijina pe patru piloni de rezistență: cunoasterea predispoziției la boli, prevenirea, diagnosticarea si terapia. Fiecare dintre aceste direcții de interese este pusa in evidență in volumul de față, avand permanent in vedere obiective pragmatice. Organizarea vieții de zi cu zi dupa principiile ayurvedice vizeaza atingerea starii de sanatate, liniste si echilibru.

AYURVEDA

PRIMA ŞTIINŢĂ A VIEŢII

Ayurveda si potentialul uman

Invătatura Ayurveda priveşte omul ca un microcosmos, ca un univers in sine. Omul este rezultatul interactiunii fortelor cosmice inconjurătoare, adică al macrocosmosului. Viaţa fiecărui om in parte nu poate fi separata de manifestarile cosmosului. Ayurveda priveste „sănătatea" si „boala" ca un tot unitar, ce cuprinde si relatia dintre Individ si spiritul cosmic, individ si constiinta cosmică, energie si materie.

Ayurveda il ajută pe cel sănătos să-si păstreze sănătatea, iar pe cel bolnav să si-o recapete. Potrivit invătăturii Ayurveda, omul manifestă patru impulsuri biologice şi spirituale: impulsul religios, impulsul financiar, impulsul reproductiei şi eel al libertătii. Conditia realizării acestor impulsuri este o sănătate bună, echilibrată. Practicarea Ayurveda contribuie la prosperitate, sănătate si creativitate. Prin studiul Ayurvedei, oricine isi poate insusi cunostintele practice de autovindecare. Atunci cand toate energiile corpului ajung în echilibru, procesele de imbolnavire dispar, iar cele de imbătrînire se pot reduce in mod semnificativ. Capacitatea individului de a se autovindeca constitute baza ştiintelor ayurvedice.

Dacă yoga reprezintă stiinta de a atinge absolutul, dacă tantra este o metodă eficientă de a stăpîni energia pentru a realiza unirea cu adevarul, Ayurveda este stiinţa vieţii.

Ayurveda si spiritul occidental

Modul de gandire si medicina occidentală inclină spre clasificarea caracterelor umane individuale si spre generalizarea acestei clasificări. De exemplu, Occidentul priveste ca normă tot ce este comun majorităţii oamenilor. Potrivit Ayurvedei, norma trebuie definită individual, caci fiecare individ prezinta un temperament aparte, spontan, şi un mod de functionare specific.

In Orient, cheia intelegerii este acceptarea, observarea si experienta; in Occident insă, intelegerea se obtine prin introspectie, analiza si concluzii logice. In general, spiritul occidental se increde mai mult in obiectivitate, iar cel oriental accentueaza subiectivitatea. Ştiinta orientală tinde către depasirea granitei dintre subiectivitate şi obiectivitate. Diferentele mentionate mai sus pot fi cauza pentru care unii occidentali intampină dificultati in intelegerea Ayurvedei. Aceasta lucrare de prezentare a Ayurvedei are ca scop raspunsul la intrebarile „Cum?" şi „De ce?".

Autoarea doreşte să reamintească cititorului că aceste intrebari, deşi inevitabile, nu-şi pot găsi intotdeauna răspunsul. Şi in medicina modernă occidentală există fenomene cărora li s-a dovedit eficacitatea fară a li se intelege cauzele.

Ayurveda insă este o stiintă unitară in sensul propriu al cuvantului, ale cărei principii insumează mai multe elemente. Din această cauză, este inoportun şi nemultumitor sa se analizeze doar unele aspecte, inainte de a avea o privire de ansamblu asupra ştiintei Ayurveda. Se recomandă cititorului să accepte anumite afirmatii ce pot parea nefondate pană cand va fi capabil a-si insusi ştiinta Ayurvedei in totalitate.

CONSTITUŢIA OMULUI

Cele cinci elemente, eterul, aerul, focul, apa si pamantul se manifestă in corpul uman sub forma a trei principii de bază sau *tri-doshe,* denumite si *union.* Din combinarea elementelor eter si aer se manifestă in corpul omului principiul aerului numit *vata* (in terminologia sanscrită *vata* Dosha). Elementele foc si apa se îmbina in corp ca principiul focului - *pitta.* Elementele pamant si apă se manifestă sub forma de lichid corporal denumit *kapha.*

Aceste trei elemente - *vata, pitta, kapha* - determină si reglează toate functiile biologice, fiziologice si fiziopatologice ale trupului, spiritului si constiintei. Ele constitute elementele de bază ale corpului, in starea sa fiziologică normală, şi straturi protectoare atunci cînd echilibrul dintre ele se dereglează si apare astfel tendinta spre procese de imbolnavire.

Umorile sunt raspunzatoare de formarea instinctelor naturale ale individului, inclusiv a celor care determină

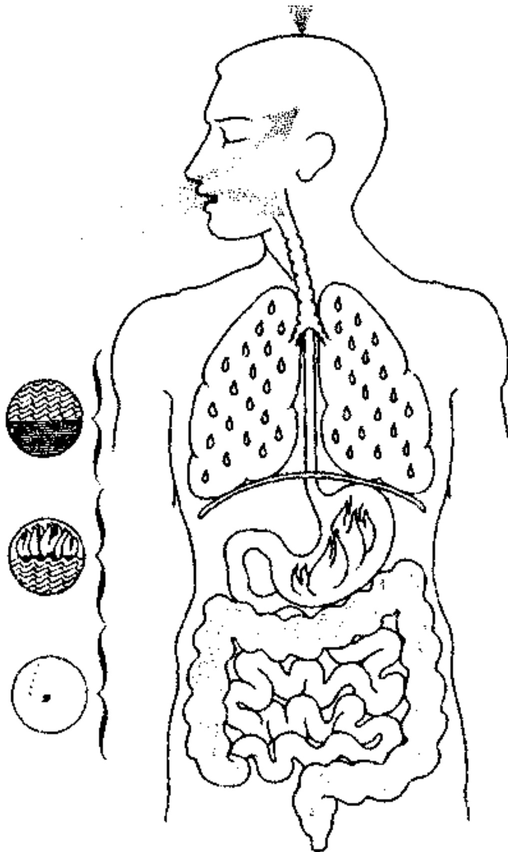
consumul anumitor alimente, gusturile sau temperatura. Umorile regleaza formarea, mentinerea şi distrugerea tesuturilor, ca şi incetinirea proceselor de descompunere din organism.

Umorile sunt inseparabile de emotii cum sunt teama, furia si mania, ca şi de sentimente nobile ca intelegerea, compasiunea şi dragostea. Constitutia de baza a fiecarui om se defineste in momentul conceptiei, cand se unesc o mică unitate masculinià - spermatozoidul - cu o mică unitate feminină – ovulul. Constitutia individuala este determinate de unirea şi combinarea elementelor de aer, foc si apă din trupurile parintilor.

Există sapte tipuri de constitutii:

1. Vata
2. Pitta
3. Kapha
4. Vata - pitta
5. Pitta - kapha
6. Vata - kapha
7. Vata - pitta - kapha

Intre acestea, exista numeroase alte sub-tipuri in funcție de proportia elementelor *vata, pitta, kapha.*



localizarea *vata, pitta* şi *kapha*

Prana hranitoare

Kapha – apă şi pamînt

Pitta – foc şi apă

Vata – aer şi eter

Prana este energia vitală ce activează trupul si spiritul. Ea este responsabila atat de functiile cerebrale superioare (atenție, memorie, gandire etc.), cat si de activitatea motorie şi senzitiva. *Prana* localizata in crestet este *prana* ,,vitala", iar cea aflată in spatiul cosmic este *prana* ,,hranitoare". Respiratia asigura schimbul permanent intre *prana* vietii si *prana* hrănitoare. Prin inspiratie, *prana* hranitoare patrunde in organism si alimenteaza *prana* vietii. La expiratie, se elimină produse de degradare obtinute in urma metabolismului.

Constitutia este denumită in sanscrită *prakruti,* ceea ce inseamna ,,natura", ,,creativitate" sau ,,prima creatie". Constitutia de baza a omului ramane neschimbată de-a lungul vietii si este determinată genetic. Proportia de elemente din momentul naşterii ramane constantă, dar elementele se modifică in functie de mediul inconjurător.

De-a lungul intregii vieti, are loc un schimb neintrerupt intre mediul intern si cel extern. Mediul extern cuprinde fortele cosmice (macrocosmos), iar fortele interioare (microcosmos) se supun principiilor *vata-pitta-kapha.* Unul dintre principiile fundamentale de vindecare Ayurveda spune că prin modificarea alimentatiei şi a modului de viată se poate crea un echilibru intre fortele ce actionează in interiorul omului, ceea ce are ca rezultat contracararea si echilibrarea influentelor din lumea exterioara.

Umorile vata, pitta, kapha

Potrivit invătăturii Ayurveda, o intelegere clara a celor trei umori constituie condiția de bază a puterii de vindecare. Conceptul *vata-pitta-kapha* este propriu stiintelor Ayurveda si reprezintă un potential punct de plecare spre a revizui fundamental ştiinta medicală a Occidentului. Traducerea cuvintelor *vata, pitta şi kapha* si intelegerea conceptelor legate de ele este insă destul de dificilă pentru un occidental.

Vata este principiul mişcarii. Tot ce se miscă se numeste *vata,* ca urmare poate fi tradus ca ,,principiul aerului din corp". Dar elementul aer din atmosfera exterioară nu este acelasi cu elementul aer din corp. *Vata* - sau elementul aer raportat la trup - poate fi definite ca energie subtilă care reglează miscările biologice. Acest principiu biologic produce toate modificarile subtile in metabolism. *Vata* constă din elementele eter şi aer.

Ea reglează respiratia, bataia pleoapelor, miscarile muşchilor şi tesuturilor, bătaile inimii, toate intinderile şi contractiile, miscarea citoplasmei şi membranelor celulare şi impulsurile celulelor nervoase. Principiului *vata* i se supun senzatii si emotii ca nervozitatea, teama, tremurul şi spasmele. *Vata* işi are lacaşul in intestinul gros, in cavitatea abdominala, case, piele, urechi şi in solduri. Atunci cînd se dezvoltă un exces de *vata* in corp, el se acumulează in zonele enumerate mai sus.

Pitta se traduce ca foc, deşi nu inseamna exact „foc". Flacara unei lumanari si focul din camin pot fi văzute, dar energia *foc* a unui organism *pitta* nu este vizibila. *Pitta* include digestia, absorbtia, asimilarea, nutritia, metabolismul, temperatura corpului, stralucirea ochilor, inteligența şi capacitatea de intelegere. In sens psihologic, *pitta* provoaca furie, ură şi gelozie. *Pitta se* localizează in intestinul subtire, stomac, glandele sudoripare, sange, tesuturile adipoase ori piele şi este format din două elemente: foc si apă.

Kapha se traduce prin apa biologică. Acest principiu este format din elementele pămant si apa. *Kapha* leaga elementele din corp şi formează materialul pentru structura corporala. Aceasta umoare mentine capacitatea de aparare a organismului. Constituentul principal al *kapha* este apa, care este responsabila sub aspect fiziologic de capacitatea naturală de rezistenta a tesutului. *Kapha* genereaza lichidul din articulatii, umiditatea pielii, facilitează vindecarea ranilor, umple spatiile goale din trup, conferă forță biologică, vitalitate si stabilitate, susține

memoria, dă energie inimii şi plămanilor şi mentine rezistenta naturală. *Kapha* se manifestă in cosul pieptului, gat, cap, tample, nas, gură, stomac, incheieturi, citoplasmă, plasmă şi secrețiile corpului.

Sub aspect psihologic, *kapha* răspunde de lăcomie, invidie indelungată si de sentimentul de prizonierat, dar se manifestă şi in inclinatia spre liniste, iertare şi dragoste. Sediul său este cavitatea toracică.

Functiile umorilor

Vata	*Pitta*	*Kapha*
aer si eter	foc si apa	apă şi pămant
miscare	caldura corpului	stabilitate
respiratie	temperatură	energie
necesitati naturale	digestie	elasticitate
transformarea tesuturilor	percepție	lubrefiere
funcții motorii	ințelegere	iertare
functii senzoriale	foame	lăcomie
desprindere de pamînt	sete	prizonierat
secretii	inteligenta	acaparare
excreții	furie	cramponare
teama	ura	posesiune
senzație de gol	gelozie	îngrijorare

Premisa unei bune sanatați este o stare de echilibru între umori. De exemplu, principiul aerului alimenteaza focul din corp, dar apa este necesara pentru a stapîni focul, care altfel ar arde țesuturile. *Vata* pune in miscare *kapha* si *pitta,* care sunt, in mod natural, imobile. Impreuna, cele trei umori regleaza schimbul de substanțe: anabolismul *(kapha),* adica obținerea de noi substanțe, catabolismul *(vata),* adică dezintegrarea materiilor, si metabolismul *(pitta),* echivalent cu totalitatea transformarilor. Daca *vata* iese din echilibru, apare o dereglare, adica un catabolism exagerat si o accentuare a proceselor de imbatranire a organismului. Atunci cînd procesele de anabolism pre-valeaza asupra celor de catabolism, urmarea este o accelerare a cresterii si regenerarii organelor si tesuturilor. Un excedent de *pitta* deregleaza metabolismul, un excedent de *kapha* accelereaza procesele anabolice si un excedent de *vata* duce la slabire (catabolism accentuat).

In copilarie, predomina anabolismul si elementele *kapha,* căci in faza aceasta are loc o crestere pronuntata. La varsta adulta, se manifesta preponderent elementele *pitta,* corpul ajungand la maximum de crestere si fiind stabil. La batrînete, predomina catabolismul si *vata,* căci in corp incep procesele de degradare.

Determinarea constitutiei individuate

Tabelul urmator are ca scop facilitarea determinarii constitutiei. Trebuie sa aveti in vedere ca datele cuprinse redau aspectul pur al fiecarui element constitutiv, dar că nici o constitutie individuala nu consta dintr-un singur element. Fiecare om este un amestec al celor trei elemente, cu o inclinatie spre unul sau mai multe elemente pure.

In functie de raspunsul cel mai potrivit, se vor inscrie in dreptul fiecarei caracteristici V pentru *vata,* P pentru *pitta,* K pentru *kapha* si astfel se obtine o imagine generala a constitutiei.

Daca se observă caracteristici ce se abat de la umoarea pura, poate fi vorba despre o dereglare a acesteia.

Caracteristici	*fata*	*Pitta*	*Kapha*
• statura	subțire	medie	masivă
• greutate	mică	medie	supraponderal
• piele	uscata, aspra rece maslinie	moale, grasa calda deschisa roşcata galbuie	groasa, grasa rece palida alba
• par	negru uscat cret	blond sau roscat gras moale incaruntit devreme	inchis sau deschis gras ondulat
• dinți	proeminenți mari şi strambi paradontoza	Normali galbui gingii moi	puternici albi
• ochi	mici uscati inexpresivi caprui sau negri	ageri patrunzatori verzi cenusii	man atragatori albastri cu gene mari

Caracteristici	*Vata*	*Pitta*	*Kapha*
• apetit	redus schimbator	bun excesiv	redus constant
•gust	dulce acru sarat	dulce amar astringent	iute amar astringent
• sete	variabila	excesivă	redusa
• scaun	uscat dur constipatie	moale vascos frecvent	tare vascos rar greu
• activitate fizică	foarte activ	activ	letargic
• spirit	nelinistit activ	agresiv inteligent	linistit lent
• temperament	nesigur fricos imprevizibil	iritabil agresiv gelos	liniştit introvertit lacom
• credinta	schimbatoare	fanatica	constanta
• memorie • vise	de scurtă durată neliniştitoare; cu: zboruri, salturi, fuga	buna tensionate; cu: manie, violenta, razboi	retine greu dar temeinic romantice; cu: mari, lacuri, fluvii
• somn	putin, intrerupt	putin adanc	mult greu

• vorbire	rapida	clară şi taioasa	lenta monotona
• stare financiară	proasta cheltuieşte pe lux	medie cheltuieşte pe necesitati	buna economiseşte pentru mancare
• puls	Slab rapid unduitor ca miscarile unui sarpe	mediu in salturi sacadat ca o broasca	lent rar ca mişcarile unei lebede

Constitutia vata

Oamenii cu o constitutie pură *vata* sunt de obicei subdezvoltati fizic. Ei au deseori pieptul plat, cu ligamentele şi venele foarte vizibile. Au un ten brun, pielea rece, aspra, uscata şi plină. de crăpături. Deseori prezinta alunite inchise la culoare.

In schimb, oamenii de tip *vata* sunt fie prea inalti, fie prea scunzi, cu oase subtiri şi incheieturi proeminente, ca urmare a musculaturii slab dezvoltate. Parul lor este rar si cret, genele subtiri şi ochii nestralucitori. Ochii pot fi infundati, mici, uscati, vioi, cu o conjunctivă uscata şi cu aspect murdar. Unghiile sunt aspre şi faramicioase. Forma nasului este coroiată.

Sub aspect fiziologic, au un apetit şi o digestie variabila. Oamenii *vata* inclină spre dulce, acru şi sărat şi le plac băuturile fierbinti. Urineaza putin, scaunul este tare si uscat. Acest tip de oameni transpiră mai putin decat celelalte tipuri. Se pot adapta mai uşor la somn putin. Ei sufera deseori de circulatie periferică defectuoasa (picioare şi maini reci). Aceşti oameni sunt creativi, activi şi neobositi. Vorbesc şi merg repede, dar obosesc uşor.

Sub aspect psihologic, au o memorie scurta, dar o capacitate de perceptie rapidă. Pot intelege foarte usor o problemă, dar o uita la fel de usor. Au o vointă slaba, tind spre delăsare şi nu prea dau dovadă de toleranta, incredere in sine sau curaj. Au o capacitate ratională slaba, sunt nervoşi, anxioşi si tematori. Fiecare tip constitutional prezintă un anumit comportament in relatiile cu mediul. Tipul *vata* are tendinta de a castiga uşor banii, dar şi de a-i cheltui cu uşurinta.

Constitutia pitta

Oamenii de acest tip sunt de statura medie, zvelti şi pot avea oase subtiri. Cosul pieptului nu este atat de plat ca la tipul *vata* si tendoanele şi venele nu sunt atat de pronuntate.

Ei pot prezenta multe alunite şi pistrui de culoare albăstrie sau brun roscata. Oasele nu sunt atat de vizibile ca la tipul *vata.*

Tenul poate fi aramiu, galbui, rosiatic sau deschis. Pielea este moale, calda şi mai putin ridata ca la tipul *vata.* Părul este subtire, matasos, roşcat sau negru, cu tendintă spre incaruntire şi cadere timpurie. Ochii pot fi cenuşii, verzi sau caprui deschis şi depărtati.Conjunctiva este umeda si galbuie. Unghiile sunt moi. Nasul este drept, iar varful lui tinde sa se înroseasca.

Sub aspect fiziologic, acesti oameni prezinta un metabolism si o digestie bune si, deci, apetit. Oameni de tip *pitta* consumă cantitati mari de alimente si lichide si au o tendinta naturală spre dulce, amar si astringent. Nu le plac bauturile reci. Somnul lor are o durata normală, fara intreruperi. Cantitatea de urina eliminată este mare, iar scaunul este moale, uneori fluid şi bogat, Au tendinta către o transpiratie excesivă. Temperatura corpului poate fi putin mai ridicata. Picioarele si mainile sunt de obicei calde. Oarnenii de tip *pitta* nu suporta bine expunerile indelungate la soare, căldura sau munca grea.

Sub aspect psihologic, oamenii *pitta* prezinta o buna capacitate de asimilare. Sunt ascutiti la minte si pot fi buni oratori. Sub aspect emotional, tind catre ura, manie si gelozie.

Sunt oameni ambitiosi si devin cu placere conducatori. Apreciază bunăstarea materială si traiesc de obicei in conditii economice sanatoase. Le place de asemenea să arate si altora bunastarea si comorile lor.

Constitutia kapha

La oamenii de constitutia *kapka,* corpul este bine dezvoltat. Ei au si o tendinta pronuntata de îngraşare. Cosul pieptului este neted si lat. Datorita pielii lor consistente, nu. li se văd venele si tendoanele. Au o musculatură bine dezvoltata, iar oasele sunt pronuntate.

Tenul lor este deschis si gras, iar pielea este moale si lucioasă, dar uneori poate fi rece si palida. Parul este bogat, închis la culoare, moale si ondulat. Irisul este de culoare inchisa sau albastra, cu o structură densa, albul ochiului este curat si stralucitor. Mucoasele nu tind spre înroşire.

Sub aspect fiziologic, oamenii de tip *kapha* au un organism armonios, functiile digestive sunt relativ lente. Ei mănînca mai putin si au tendinta de a se mişca lent. Le plac alimentele iuti, amare si astringente. Scaunul lor este moale si poate fi de culoare deschisa, iar evacuarea se face lent. Transpira in cantitati medii si au somnul adanc si lung. Au o vitalitate puternica, manifestata printr-o puternica rabdare. Oamenii de tip *kapha* sunt in general sanatosi, optimisti si pasnici.

Sub aspect psihologic, ei tind spre toleranta, iertare si dragoste, dar pot manifesta si lacomie, introvertire, invidie si rapacitate.Capacitatea lor de asimilare este lentă dar profunda; atunci cand inteleg un lucru, il pastreaza in memorie timp indelungat.

Oameni *kapha* sunt de obicei bogati; ei pot castiga bani, dar au tendinta de a-i pastra cu strictete.

Constitutii spirituale

Pe plan spiritual si astral, exista trei insusiri, sau *gune,* care corespund celor trei umori ale constitutiei fizice. In medicina ayurvedică, aceste trei insuşiri formeaza baza pentru diferențierea temperamentelor umane si pentru diferențierea individuală a dispozițiilor psihologice si morale. Aceste insusiri de bază se numesc *sattwa, rajas* si *tamas.*

Sattwa exprima esența, înțelegerea, puritatea, compasiunea si dragostea.

Rajas reprezinta miscarea, agresivitatea si extrovertirea. *Rajas* se refera la domeniul senzorial.

Tamos se manifesta ca nestiinta, inerție, greutate si conservatorism.

Oamenii care au un temperament *sattwa* dispun de un corp *sănătos* si au un comportament si o conştiinta curate. Ei cred in Dumnezeu, sunt religiosi si chiar habotnici.

Oamenii cu un temperament *rajas* sunt interesati de afaceri, bunăstare, putere, prestigiu si pozitie. Savurează bunastarea şi sunt, in general, extrovertiti. Pot crede in Dumnezeu, dar isi pot schimba brusc religia. Tendinta lor spre reusite politice este foarte pronuntata.

Oamenii de tip *tamos* sunt lenesi, incapătanati si capabili sa distruga si alți oameni. In general, au putin respect fata de alții, dar sunt religiosi. Toate actiunile lor au un substrat egoist.

Un om cu un temperament *sattwa* poate atinge ego-ul sau fara un efort prea mare, in timp ce oamenii *rajas* si *tamos* trebuie să muncească mai mult ca sa ajungă aceasta stare.

Aceste trei energii spirituale subtile sunt responsabile de modul de comportament, care poate fi modificat prin practicarea disciplinelor spirituale (yoga). Medicul ayurvedic *(vaidya)* poate sprijini acest proces de modificare a comportamentului, căci el ştie cum actioneaza aceste insusiri si isi poate da seama care dintre cele trei *gune* predomină. Prin indicatii practice, medicul ayurvedic poate conduce pacientul spre un mod de viată spirituală, si trupeasca echilibrat.

DIAGNOZA

În medicina alopata (modernă), diagnoza înseamnă identificarea bolii dupa ce aceasta si-a făcut aparitia. Pentru Ayurveda, termenul are un cu totul alt inteles: el desemneaza supravegherea continua a interactiunii dintre ordinea (sănătate) si dezordinea (boală) din organism, imbolnăvirea fiind rezultatul interactiunii umorilor corpului. Simptomele sunt intotdeauna legate de o perturbare a echilibrului celor trei umori, *vata, pitta* si *kapha,* pe care il putem reface numai daca stim natura dezechilibrului.

Ayurveda oferă metode precise pentru detectarea semnelor unei viitoare imbolnaviri. Controlul zilnic al pulsului, observarea limbii, fetei, ochilor, buzelor sau a unghiilor ne permit sa detectăm din timp ce proces patologic este gata să se declanseze, care organ este atins, care este nivelul toxinelor si in ce măsură e perturbat echilibrul celor trei umori. Cunoscand toate acestea din vreme, putem prevedea reactiile viitoare ale organismului si - lucrul cel mai important - putem lua masurile adecvate.

Controlul pulsului radial

Pulsul se ia, de obicei, la incheietura mainii si aici se gaseste pulsul radial, dar el poate fi examinat si in alte parti ale corpului.

Pulsul radial se examineaza punand usor varfurile degetelor arătator, mijlociu si inelar putin deasupra incheieturii mainii. Degetele sunt usor depărtate si le ridicăm pe rand pentru a simti mai bine diferitele bătăi ale pulsului, iar bratul la care il examinăm este un pic indoit, cu incheietura indreptata spre interior. Controlul pulsului se face la ambele maini, iar cand il luăm altei persoane, pozitia corectă este stînd asezat in fata ei. Degetele apasă

usor, slabind presiunea si cautam să percepem atat bataile de la suprafată (pulsul superficial), cat si pe cele din profunzime. Este important ca atat pacientul, cat si examinatorul sa fie relaxati. Pulsul nu se examineaza după masa, consum de alcool, contact sexual, efort fizic sau emotii puternice, dupa baie, masaj sau plaja, intrucat caldura si emotiile modifica pulsul inducandu-ne în eroare. De asemenea, trebuie să ne asigurăm ca pacientului nu ii este foame sau sete si că nu se afla in apropierea unei surse de căldura.

Fiecare deget percepe pulsul uneia dintre umori si stim care umoare predomină in organism dupa pulsul care se simte cel mai bine. De asemenea, anumite batai ale lui ne semnalează tulburari ale umorii respective sau ale anumitor organe.

Degetul aratător examinează pulsul umorii *vata* si daca el se simte cel mai tare, inseamnă că in constitutie predomină *vata.* Dacă acesta e iute, slab, neregulat si unduios, asemeni miscarilor unui şarpe - de unde si numele de ,,pulsul sarpelui", cum il denumeste Ayurveda - el indică o perturbare a umorii *vata.*

Mijlociul examinează pulsul *pittei* si daca aceasta umoare predomina, el se va simti cel mai tare. Bătaile lui sunt regulate, vioaie si nervoase, aducand cu sariturile broastei. Este numit ,,pulsul broastei" si indică o perturbare a *pittei* in organism.

Inelarul examineaza pulsul *kaphei.* Acest puls e rar si moale in acelasi timp, ca un fîlfîit de aripi, iar bataile lui seamana cu miscarile de du-te-vino ale lebedei pe apa, de unde si numele de ,,pulsul lebadei".

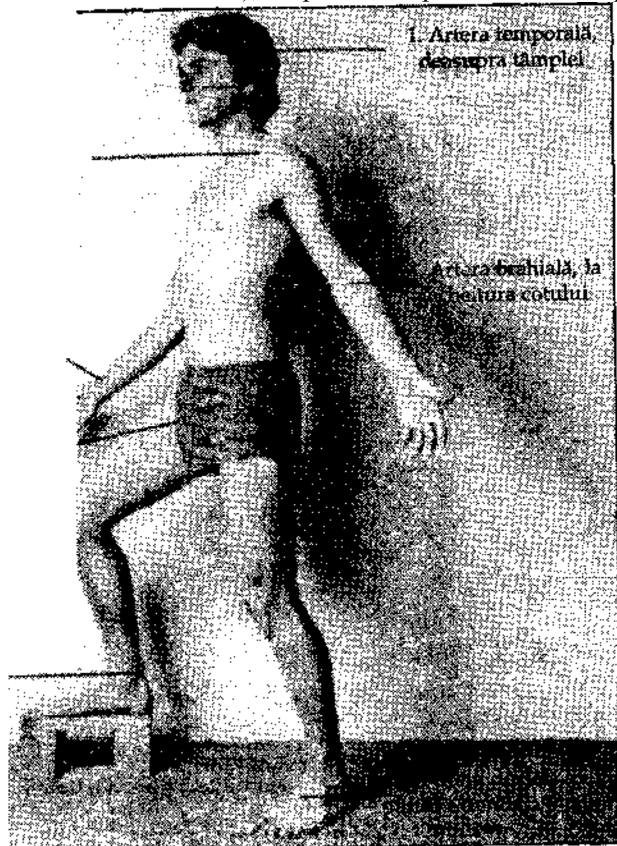
Controlul pulsului ne permite sa cunoaştem si starea unor organe de importanța vitala - inima, creier, ficat, rinichi etc. Fiecare deget care va receptiona informatii despre mai multe organe, in funcție de mana la care examineaza pulsul si dupa perceptia acestuia (pulsul superficial sau pulsul din profunzime), *e* asezat pe meridianul corespunzator umorii sale. Astfel, aratatorul - care ia pulsul *vatei,* va examina elementul aer din corp, mijlociul - asezat pe locul pulsului *pittei* - va examina elementul foc, iar inelarul - asezat pe pulsul *kaphei* - va examina elementul apa.

La mana dreaptă

Aratatorul testeaza, dupa pulsul perceput la suprafata, activitatea intestinului gros, iar dupa pulsul din profunzime, activitatea plamanilor. Un puls superficial puternic indica o perturbare a umorii *vata* in intestinul gros, iar bataile sonore si puternice ale pulsului perceput in profunzime arata o congestie a plamanilor.

Degetul mijlociu examineaza starea vezicii biliare (pulsul superficial) si a ficatului (pulsul din profunzime).

Pulsul superficial testat de degetul inelar informeaza despre starea de sanatate a pericardului (membrana care inveleste inima), iar pulsul din profunzime - despre echilibrul celor trei umori, *vata, pitta* si *kapha.*



La mana stanga

Degetul arătator examinează activitatea intestinului subtire (pulsul superficial) si a inimii (pulsul din profunzime). Pulsul superficial testat de degetul mijlociu ne informează despre starea stomacului, iar pulsul din profunzime - despre cea a splinei. In fine, inelarul ne informează despre vezica urinară (pulsul de la suprafața) si rinichi (pulsul din profunzime).

Ne vom deprinde să percepem diferitele batai ale pulsului si sa sesizam „semnalele" emise numai dacă exersăm zilnic. De asemenea, pentru a evita erorile, acelasi puls trebuie examinat in diferite momente ale zilei, respectand riguros conditiile unui control corect.

Bratul este uşor indoit, iar incheietura mainii indreptată putin spre interior. Cele trei degete - aratatorul, mijlociul şi inelarul - sunt un pic departate. Ele apasă usor, slabind din cand in cand presiunea, pentru a simti mai bine diferitele bătăi ale pulsului.

Tipurile pulsului

Pulsul şarpelui

Iute, neregulat, slab, „rece", cu bătăi sacadate. Frecventa pulsului: 80-100 bătăi/minut.

Degetul arătător e aşezat pe pulsul umorii *vata.* Dacă acest puls se simte cel mai tare, inseamna ca *vata* predomina. Bataile lui sunt iuti si unduioase ca miscarile unui sarpe.

Pulsul broaştei

Regulat, vioi, nervos, de fortă medie, „fierbinte". Frecventa pulsului: 70-80 bătăi/minut.

Degetul mijlociu percepe pulsul umorii *pitta,* iar dacă aici se simte cel mai tare, inseamna că in constitutie predomină *pitta.* Batăile lui sunt vioaie, zvacnite, ca sariturile broaştei.

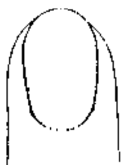
Pulsul lebedei

Puternic, rar, continuu, regulat, moale, „cald". Frecventa pulsului: 60-70 batai/minut.

Locurile unde poate fi examinat pulsul

1. Artera temporală, deasupra tîmplei
2. Artera carotidă, in partea laterala a gatului, deasupra claviculei
3. Artera brahială, la încheietura cotului
4. Artera radiala pe partea internă a incheieturii mainii
5. Artera femurala, în zona inghinala, unde incepe bazinul, aşa-numitele „vintre”
6. Artera tibiala posterioara, in spatele gleznelor

Inelarul percepe pulsul umorii *kapha,* iar daca acesta se simte cel mai tare, in constitutie predomina *kapha.* Bataile lui, rare, continue, moi, seamana cu mişcarile de du-te-vino ale lebedei pe apă.



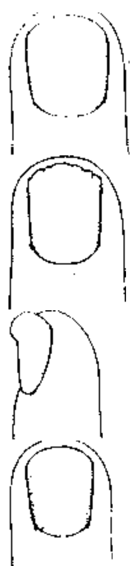
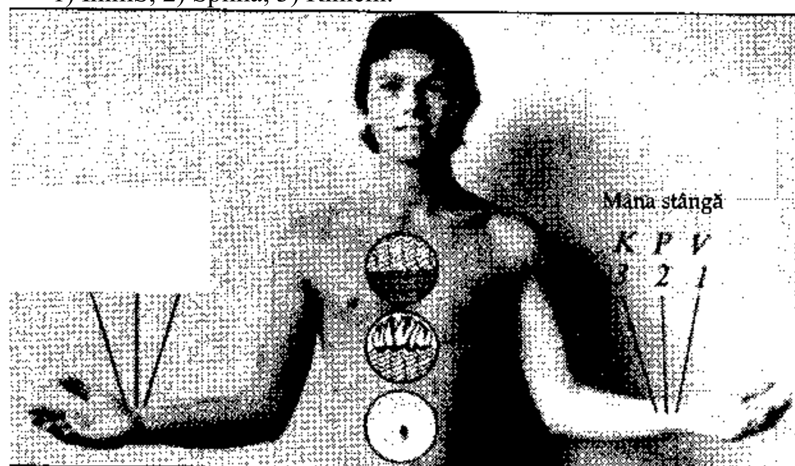


Fig. 3. *Kapha* – groasa, puternică, strălucitoare
Fig. 2. *Pitta* – fina, moale, flexibilă, de culoare roz
Fig. 1. *Vata* - uscata, aspra, exfoliata

Pulsul şi organele

Mana dreapta:
Pulsul perceput la suprafata:
1) Intestin gros; 2) Vezica biliara; 3) Pericard.
Pulsul perceput in profunzime:
1) PISmani; 2) Ficat; 3) Echilibrul *vata-pitta-kapha.*
Mana stanga:
Pulsul perceput la suprafata:
1) Intestin subtire; 2) Stomac; 3) VezicS urinara.
Pulsul perceput in profunzime:
1) InimS; 2) Splina; 3) Rinichi.



Mîna dreaptă **Pulsul şi organele**

V P K
1 *2 3*

Diagnoza unghiilor

Ayurveda consideră unghiile un „rebut" osos. La fel ca buzele, ochii, limba, faţa etc., unghiile reflectă starea de sănatate a organismului. Observaţi forma, marimea, culoarea, conturul si modificarile apărute pe suprafata lor. In plus, observati dacă unghiile sunt fine, bombate şi flexibile sau, dimpotrivă, uscate, aspre si exfoliate, precum si pata mică, albă, in formă de semilună, de la rădăcina unghiei.



Fig. 6. §ant pe unghie - febrS mdelungata, boala cronica

Fig. 4. Linii in lungime - absorbtie defectuoasS; dezechilibrul *vatei*

Fig. *5*. Trepte pe unghie - nutritie deficitara; dezechilibrul lui *agni*

Unghiile uscate, aspre, rigide, incovoiate, lipsite de strălucire şi ale caror varfuri se rup uşor arată ca in organism predomina *vata* (fig. 1). Dacă unghiile sunt fine, flexibile, de culoare roz si un pic strălucitoare, in corp predomină *pitta* (fig. 2). Unghiile groase, puternice, flexibile, foarte strălucitoare şi cu un contur regulat indica predominanta *kaphei* (fig. 3).

Culoarea normală a unghiilor este roz, iar modificarea ei avertizeaza asupra unei disfunctii din organism. Anemicii au unghiile lipsite de culoare, in vreme ce persoanele cu un exces de globule roşii le au rosii. Unghiile gălbui indică (exceptand cazul fumătorilor) icter sau ficat obosit, cele albastrii - plămani slabiti sau insuficienta cardiacă. Cand semiluna de la radăcină e albastră, e vorba de o disfunctie a ficatului, iar dacă e rosie - de o stare de slăbiciune a organismului. Petele albe, dacă sunt pe mai multe unghii, indică lipsă de calciu sau de zinc.

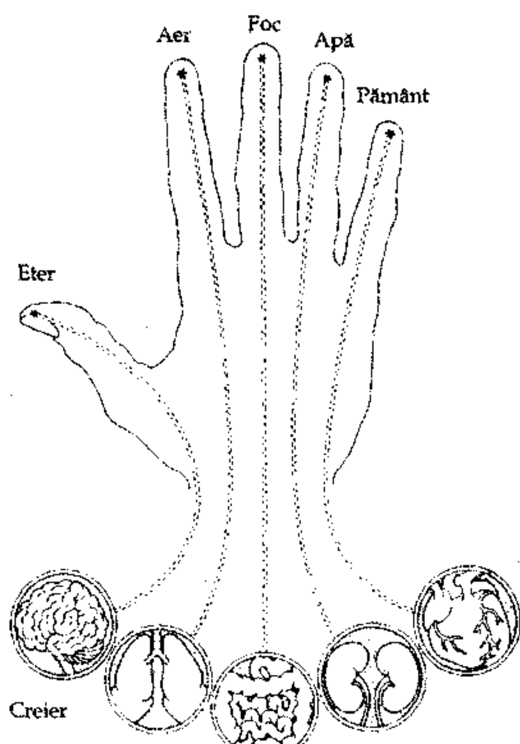
O atentie deosebită trebuie acordata tuturor modificărilor de pe suprafata unghiilor. Dungile in lungime (fig. 4) indică tulburari de digestie (absorbtie defectuoasă) si un dezechilibru al umorii *vata;* cand sunt transversale, semnaleaza hrana deficitară sau o boala cronică. Uneori, dungile transversale sunt adanci, sapand adevarate trepte pe suprafata unghiei (fig. 5); in acest caz, e vorba de deficiente de nutritie



Fig. 7. Varf îngroșat ți ridicat - infecție cronică în plămîni; dezechilibrul *kaplid*

Fig. 8. „Unghie plisc de papagal" - tuse cronică; dezcchilibru al *kaphei*

Fig. 9. „Unghie betițor de tobă" - probleme cu inima şi plămanii

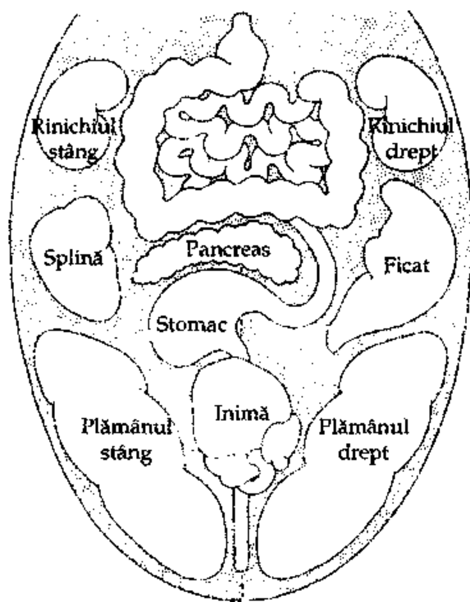


grave si de un dezechilibru al focului interior - *agni.* Un sant transversal adînc, însotit de ridicarea varfului unghiei, indică febră indelungată sau o boală cronică (fig. 6). Varful unghiei îngrosat si ridicat (fig. 7) indică o infecție cronicizată in plămani si perturbarea umorii *kapha.*

Cand unghia se ingroasă şi se incovoaie exagerat la varf (fig. 8), semănand cu pliscul papagalului, e vorba de tuse cronică si un dezechilibru al *kaphei.* Unghia ingrosată, convexă, care seamănă cu un bulb sau cu capătul unui bețisor de tobă (fig. 9) - de unde si numele de „unghie betişor de toba" sub care e cunoscută in medicina ayurvedica - indică insuficiența cardiaca, plamani slăbiti si *prãna* insuficientă. Unghiile concave, ca niste linguri, semnalează lipsa de fier.

Fiecărui deget ii corespunde un anumit organ, iar modificarile apărute pe unghia lui ne arată care organ sufera. Astfel, degetul mare e legat de craniu si creier, aratatorul - de plămani, mijlociul - de intestinul subțire, inelarul - de rinichi, iar degetul mic - de inima. O pata alba aparută pe unghia degetului inelar semnaleaza calculi in rinichi. Dacă pata se afla pe unghia degetului mijlociu, e vorba de calcifieri in intestin, iar daca se afla pe unghia aratătorului - de calcifieri in plămani.

Diagnoza limbii



După cum se stie, limba este organul gustului (reamintim că numai o limbă umedă percepe gustul, dacă e uscată isi pierde sensibilitatea) si, de asemenea, al vorbirii (facultate cu ajutorul căreia ne facem cunoscute gandurile, ideile, sentimentele). Dar limba este si o „oglinda" a proceselor care au loc in organismul nostru.

Priviti-va zilnic limba! Observaţi marimea, forma, culoarea şi suprafata ei, fiti atenți la modificarile aparute şi daca există zone mai sensibile! După cum se vede in figura alăturata, pe limbă sunt reprezentate diferite organe, iar cand ele functionează prost sau sunt bolnave, faptul se reflectă pe limbă. Ştim care organ este afectat, precum si in ce fel, după locul unde au apărut modificările si după natura acestora (scobituri, proeminente, băsicute, linii, crăpături, culoare schimbată etc.). O limba incărcată indică intotdeauna toxine in tubul digestiv. Dacă ea este incărcată inspre rădăcină (fig. 1), inseamnă că toxinele sunt in intestinul gros, dacă e incărcată spre varf, ele sunt in intestinul subtire, iar cand limba e incărcată la mijloc si zona albă e inconjurată de un camp rosu (fig. 2), inseamnă ca există toxine si in intestinul gros, şi in intestinul subtire, şi in stomac. Dacă limba e incărcată la rădăcină, dar zona albicioasa are forma literei U (fig. 3), e vorba de o iritare a intestinelor. Cand pe margini apar scobituri, de parcă limba ar fi muscată (fig. 4), faptul semnalează o absorbtie defectuoasă a substantelor nutritive in intestine, iar crăpăturile apărute pe suprafata limbii (fig. 5) semnalează că in intestinul gros există un dezechilibru cronicizat al umorii *vata.*

Marginile adancite in apropierea vîrfului limbii (fig. 6) indică o sensibilitate a plămînilor; dacă pe ele au apărut băsicute, ca o spumă (fig. 7), e vorba de bronsită, iar dacă marginile adancite sunt colorate in maroniu (fig. 8) - de pneumonie.

O brazdă dreaptă pe mijlocul limbii (fig. 9) indică afectiuni ale coloanei vertebrale. Cand linia este frantă, e vorba de suferințe ale coloanei, care pot merge pînă la deformări patologice ale curburilor sale (gen lordoză, scolioză, cifoscolioză ş.a.m.d). Putem şti in care regiune a coloanei sunt problemele după locul unde se indoaie linia; astfel, dacă linia se frange langă rădăcina limbii (fig. 10), suferintele sunt in regiunea inferioară a coloanei, dacă linia se frange in centrul limbii (fig. 11), ele sunt in regiunea centrală a coloanei, iar dacă ea se frange langă varf (fig. 12), problemele sunt localizate in regiunea cervicală.

Limba uscată indică un deficit al plasmei in organism, iar o limbă cu marginile neregulate (fig.13) semnalează teamă şi griji inăbusite care afectează organismul.

Fig. 1. Fata alba
groasa (limba incărcată) la radacina - toxine in intestinul gros
Fig. 2. Fata alba inconjurata de un camp roşu – toxine in stomac si intestine
Fig. 3. Limba cata in formă de U - intestine iritate

Fig. 7. Limba spuzita la varf - bronsita
Fig. 8. Margini adancite colorate în maroniu - pneumonic
Fig. 9. Brazda pe mijlocul limbii - emoțiile negative inabusite afectează coloana vertebrală

Fig. 4. Margini ,,muscate" - absorbtie defectuoasă
Fig. 5. Crapaturi pe suprafata limbii – dezechilibru cronic al *vatei*
Fig. 6. Adancituri de o parte si de alta a varfului limbii - plamani slabiti
Fig. 10. Linie curbata langa radacina -dureri în regiunea lombo-sacrala a coloanei
Fig. 11. Linie curbata la mijloc - dureri in regiunea dorsală a coloanei
Fig. 12. Linie curbata la varf - dureri în regiunea cervicală

Fig. 14. Colorare in albastru langă varful limbii - inimă slăbită
Fig. 13. Margini tremurate - teamă şi griji adanci

Modificarea culorii semnaleaza, de asemenea, perturbari ale sanătatii. Limba palida indică anemie (scăderea numărului de globule rosii) sau o altă deficientă a sangelui, cînd e gălbuie semnaleaza un exces de secretie biliară sau o proasta functionare a ficatului, iar cand e albastrie (evident, daca această culoare nu se datorează unui aliment, de pilda afine, *pe* care tocmai 1-am consumat), indică o boală de inima (fig. 14).

Limba albicioasă indică un dezechilibru al kaphei, limba galben-verzuie, dezechilibrul pittei, iar limba maroniu inchis - dezechilibrul umorii vata.

Diagnoza fetei

Chipul este oglinda sufletului. Dar fata - dacă stim să o citim - ne arata nu numai cum este sufletul, ci si cum decurg procesele din organism.

Ridurile orizontale de pe frunte indică temeri şi griji adinci. Un rid orizontal adanc in apropierea sprîncenei drepte semnalează că emotiile negative inabuşite (in special mania) afectează ficatul, iar dacă el se află langă spranceana stanga, organul afectat este splina.

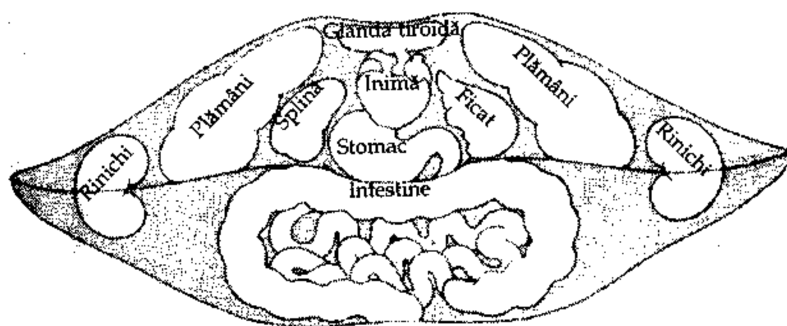
Cearcănele de sub ochi arată că rinichii nu functionează bine. Petele inchise si de formă neregulată, ca niste fluturi, apărute pe nas sau pe obraji constituie un semnal că organismul nu fixează fierul sau acidul folic si că există tulburări digestive din cauză că *agni* (focul) este deficitar.

Fata ne arată totodată cărui tip aparținem. Se stie că, în general, persoanele cu constitutie *vata* nu se pot ingrasa; prin urmare, obrajii lor vor fi supti si căzuti. Oamenii cu constitutie *kapha* au, dimpotrivă, un metabolism lent, retin apa si grasimile, iar obrajii lor vor fi rotunzi si plini. Forma nasului constituie, de asemenea, un indiciu. Nasul ascutit se intalneşte, de regula, la tipul *pitta,* nasul carn - la tipul *kapha,* iar cel coroiat - la tipul *vata.*

Diagnoza buzelor

La randul lor, buzele ne ajută să stabilim carui tip de constitutie apartine o persoană. De asemenea, ele pot reflecta starea de sănătate a organismului. După cum se vede in figura de mai jos, pe ele sunt reprezentate organe importante: inima, plamanii, rinichii, stomac, ficat, glanda tiroida etc. Observati si in acest caz mărimea, forma, culoarea, conturul si suprafata.

Buzele uscate şi subțiri apartin tipului *vata,* buzele roşii tipului *pitta,* iar cele pline şi umede, tipului *kapha.*



Cand buzele sunt aspre şi uscate semnalează că exista un dezechilibru al umorii *vata* in organism sau un proces de deshidratare. Cand sunt uscate, aspre si tremură, indică nervozitate si teamă. Buzele palide sunt un simptom al anemiei, daca sunt galbui, e vorba de icter, iar daca sunt albastrii indică probleme cu inima (culoarea este data de lipsa de oxigen). Modificarea coloritului numai pe anumite porțiuni ale buzelor indică o disfunctie a organului reprezentat pe locul respectiv. Numeroase puncte maronii sau maroniu deschis semnalează tulburari de digestie sau paraziti in intestinul gros, iar inflamatiile repetate ale marginilor buzelor avertizeaza asupra activarii unui herpes sau *a* unui dezechilibru cronicizat al umorii *pitta.*

Diagnoza ochilor

VATA

Ochii mici, nervosi, care clipesc des, cu pleoape mari fi gene mici, uscate si rare apartin tipului *vata.* Corneea (albul ochilor) este tulbure, irisul -inchis la culoare, căprui-cenuşiu sau negru.

PITTA

Ochii *pitta* sunt de marime medie si luminosi, cu gene rare, dar stralucitoare. Albul ochilor e inroşit, iar irisul e auriu sau cu puncte roşii. Ochii *pitta* au privirea ageră, dar sunt sensibili la lumina si predispusi la miopie. Ayurveda considera că ochii işi trag puterea de la elementul primordial foc. Persoanele cu constitutie *pitta* au un exces de foc in organism şi de aceea ochii lor sunt atat de sensibili la lumina.

KAPHA

Ochii *kapha* sunt mari, umezi, frumosi, cu gene lungi, puternice si stralucitoare. Corneea e de un alb stralucitor, irisul, de culori variate, fie albastru, fie negru, este, in schimb, mai tern.

Ochii care clipesc excesiv de des indica nervozitate, teamă si griji. Pleoapa de sus lasata e semn de neliniste, frica şi lipsa de incredere in sine. Ochii exoftalmici (bulbucati) arata o proasta functionare a glandei tiroide. O conjunctiva (pielita care imbracă pleoapa in interior) palida e semn de anemie, iar daca e galbuie, indica o sensibilitate a ficatului.

O atentie deosebita trebuie acordata irisului, formei, marimii si culorii sale. Irisul mic indică articulatii sensibile. Daca in jurul lui observam un cerc, inseamna ca in corp este un exces de sare sau zahar. Daca cercul este pronunțat si foarte alb, acesta indica - mai ales la persoanele in varsta - un proces de degenerare in articulații (dureri reumatice, artrita etc). Petele maroniu inchis pe iris semnaleaza depuneri de fier in intestine.

Acestea sunt numai o parte dintre metodele de stabilire a diagnosticului folosite in medicina ayurvedica. Rezultatele acestora sunt coroborate cu cele obținute prin palpare, ascultare, anamneza, examenul inimii, ficatului, splinei, rinichilor, analiza urinei, a scaunului, sputei si transpirației, studierea vorbirii si fizionomie.

PROCESELE ÎMBOLNĂVIRII

Sanatatea este ordine;
boala - dezordine.

În corpul uman există o interacţiune continuă între ordine si dezordine. Omul intelept invaţă să constientizeze dezordinea din corpul său şi incearca să restabilească ordinea. El inţelege ca dezordinea cuprinde si ordine, deci exista o posibila revenire la starea de sănătate. Mediul interior al corpului reacţionează permanent la cel exterior. Pentru a modifica mediul interior astfel incat să se obtină un echilibru cu cel exterior, este necesar să se înţeleagă cum se naste procesul îmbolnavirii in interiorul unei entitaţi psihosomatice. Cu ajutorul explicatiilor ayurvedice privind bolile, pacientul poate să iasă din starea de dezordine si boală si să restabilească ordinea şi sanătatea.

In Ayurveda, conceptul de sănătate este premisa de bază pentru inţelegerea bolii. Din aceasta cauză, este necesar să se inţeleagă insemnătatea stării de sănătate inainte de a vorbi despre boala. Starea de sănătate este acea stare in care „focul digestiei" numit *agni* (sau arderile metabolice) se afia în echilibru; cînd există o echilibrare intre cele trei umori *(vata, pitta* si *kapha);* cand cele trei produse de dejecţie (urina, scaunul si sudoarea) sunt produse de corp in cantităţi normale si se află in echilibru; cand simţurile isi indeplinesc funcţiile normal; cand corpul, spiritul si conştiinţa se armonizeaza intr-un ansamblu omogen. In momentul în care echilibrul unuia dintre sisteme se alterează, incepe procesul de imbolnăvire. Echilibrul dintre elementele enumerate mai sus este raspunzător de capacitatea naturală de rezistenta si apărare, chiar si in faţa bolilor contagioase.

Sistematizarea bolilor

Potrivit stiintei Ayurveda, bolile se pot impărti, după originea lor, in boli de provenienţa psihologică, spirituală sau trupească. Se pot subimpărti si după locul in care se manifestă, adică inimă, plămani, ficat etc. Procesul de imbolnăvire poate incepe in stomac sau intestin, dar se manifestă la nivelul inimii sau plămanilor. Procesele de imbolnavire pot aparea la distanta fata de locul de origine. Bolile se mai pot sistematiza şi in functie de factorii care le-au provocat şi de umoarea dereglată.

Predispozitia către tipuri de boli

Predispozitia către anumite tipuri de boli este determinată de constitutia individuala. De exemplu, oamenii cu constitutie *kapha* prezinta o tendintă pronuntată catre boli *kapha.* Ei pot suferi frecvent accese de bronsită, congestie pulmonară, amigdalită, sinuzită.

In mod similar, oamenii cu constitutie *pitta* tind spre imbolnavirile vezicii biliare si ale ficatului, spre hiperaciditate, tumori stomacale, gastrite si boli inflamatorii. Oamenii tip *pitta* sufera, de asemeni, de afectiuni ale pielii, eczeme, dermatoze.

Oamenii de tip *vata* sufera frecvent de balonari, dureri in partea inferioară a coloanei vertebrale, artrită, sciatica, paralizii si nevralgii.

Bolile *vata* isi au originea in intestinul gros, cele de tip *pitta* in intestinul subtire, iar cele de tip *kapha* in stomac.

Cand umorile din aceste zone intra in dezechilibru, apar simptome specifice. Dereglarea echilibrului ce provoaca boala isi poate avea originea in domeniul constiintei sub forma unei componente negative a acesteia, care apoi se manifestă pe plan spiritual sub forma de manie, teama sau introvertire. Aceste emotii se transmit in final spre corp. Teama refulată produce dereglari *vata,* furia - un exces de *pitta,* iar invidia, lacomia si inchistarea accentueaza *kapha.* Dezechilibrul umorilor se repercutează asupra capacitătii naturale de apărare a organismului (sistemul imunitar *agni)* si predispun corpul la imbolnăviri.

Dezechilibrul se manifestă uneori in corp, intr-o primă etapa, si in a doua etapă - in spirit si conştiinta. Unele alimente, moduri de viata si medii cu insuşiri apropiate umorilor dau rezultate complet diferite de starea naturală, individuala, a organismului. Ele creează la inceput o dereglare a echilibrului, manifestata intai pe plan organic, iar apoi, prin dereglarea umorilor, pe plan spiritual. Dereglarile *vata* au ca urmare teama, depresia si nervozitatea. Un excedent de *pitta* in corp provoacă manie, ura şi gelozie. Cand se accentueaza *kapha,* urmează creşterea dorintei de imbogatire si introvertire. Exista deci o legatura directă intre alimentatie, obiceiuri, mediu şi dereglarile emotionale.

Reducerea fluxului de umori *vata-pitta-kapha* are ca urmare creşterea cantitatii de toxine *(ama)* care se acumuleaza in punctele slabe. DacS un asemenea punct slab este, de exemplu, articulatia, boala se va manifesta prin dureri de tip reumatic.

Cum iau nastere toxinele?

Agni - **cheia spre boală sau spre sanătate**

Agni este focul biologic care regleaza metabolismul. El seamana, ca rol, cu *pitta* şi poate fi privit ca o componentă a sistemului *pitta* din organism, unde indeplineste funcția de catalizator in digestie şi metabolism. *Pitta* cuprinde energia calorica, cea care ajută digestia. Această energie calorica este *agni.* In fond, *pitta* si *agni* reprezintă un întreg, diferența subtila dintre ele constand in faptul ca *pitta* este cuprinzătorul, iar *agni* cuprinsul. *Agni* este inrudit in mod subtil cu *vata,* pentru că aerul din corp ațîță focul. *Agni* raspunde de hranirea țesuturilor si de sistemul imunitar; el distruge microorganismele straine şi toxinele din stomac, din intestinul subțire si din cel gros. In felul acesta, el apara flora acestor organe.

De *agni* depind longevitatea, inteligența, înțelegerea, percepția şi capacitatea de asimilare. *Agni* menține culoarea pielii şi este determinant pentru sistemul enzimatic si metabolism. Cată vreme *agni* îsi poate exercita nestingherit funcțiunile, procesele de descompunere, absorbție si asimilare ale hranei se vor desfasura in bune condiții.

Atunci cand *agni* se reduce, ca urmare a dezechilibrului umorilor, apar efecte negative asupra metabolismului, iar capacitatea de aparare si sistemul imunitar se dereglează. Componente importante ale hranei răman nedigerate si, deci, neasimilate. Ele se string in intestinul gros sub forma unor substanţe lipicioase, eterogene, urît mirositoare. Această materie, numită *ama,* infundă intestinul, apoi este supusă unor modificări chimice care, la rîndul lor, genereaza toxine. Aceste toxine trec în sange si in sistemul circulator, unde ajung să obtureze vasele sanguine, capilarele si alte canale ale corpului. Ele se aglomerează apoi în punctele slabe ale corpului, unde provoacă contracții, obturații, staze si slăbirea țesuturilor, reducand functia de aparare a organului respectiv. In final, rezultă starea de boala a respectivului sistem, care apoi poate fi diagnosticata ca artrită, diabet, boala de inimă etc.

Rădăcina tuturor bolilor este *ama,* a cărei formare are diverse cauze. De exemplu, dacă se manancă alimente incompatibile unul cu altul, ele se digeră incomplet si dau nastere unor toxine sau *ama,* care afecteaza direct *agni.* Cand pe limbă apare un strat alb, inseamnă că există *ama* in intestinul subtire, cel gros sau in stomac.

Ama se mai dezvolta atunci cand *agni* este incetinita. Dăunătoare este insă si o funcționare in exces a *agni.* Substantele biologice nutritive sunt supuse unei arderi excesive in procesul de digestie, ceea ce are ca urmare o slăbire. Slăbirea provoaca si ea diminuarea capacitatii de apărare a organismului.

Sentimente refulate

Toxinele pot aparea si ca urmare a unor factori emotionali. De exemplu, sentimentele de suparare si manie refulate modifica totalmente mucoasa vezicii biliare, a canalelor biliare si a intestinului subtire si accentuează *pitta*, ceea ce generează inflamarea peretilor stomacului si ai intestinului subtire. În mod similar, teama si ingrijorarea modifica flora intestinului gros. Ca urmare, apar balonari in intestinul gros. Durerile se manifestă deseori sub forma dereglărilor la nivelul inimii si ficatului. Cunoscand efectele dăunatoare ale acestor refulari, se recomandă să se dea frau liber sentimentelor si unor necesităti ale corpului cum sunt tusea, strănutul sau flatulențele (eliminările de gaze).

Sentimentele refulate deregleaza echilibrul *vata,* care influentează la randul sau *agni,* adica sistemul imunitar al corpului. Atunci cand *agni* este slăbit, pot apărea reacții imunitare anormale. Ele pot provoca alergii la anumite substante (polen, praf etc.). Un om nascut cu constitutie *pitta* va fi sensibil la mancarurile iuți, condimentate, care accentuează *pitta.*

Oamenii cu constituție *kapha* vor fi sensibili la mancărurile ce accentuează *kapha.* La acesti oameni, alimentele *kapha,* cum sunt produsele lactate, vor provoca tuse, curgerea nasului, congestii respiratorii, astm. Oamenii care isi exprimă emotiile *kapha,* cum sunt inhibitia si lăcomia, vor deveni alergici la alimente *kapha.*

Ayurveda recomanda să se analizeze fara inhibiție sentimentele si să li se dea frau liber, pentru a putea disparea efectele nocive ale infrînarii lor. Atunci cand sunt refulate, sentimentele provoaca dereglari ale spiritului, care au drept urmare dereglari ale trupului.

Avînd in vedere ca alergiile rezultă din refularea sentimentelor, ele nu pot fi eradicate prin administrarea de medicamente antihistaminice.

Parazitii intestinali sunt şi ei o cauza a alergiilor. Atunci cand in intestinul gros se afla nematode sau amoebe, se poate instala o alergie la polen.

TERAPIE

Potrivit invătaturii Ayurveda, orice forma de terapie (medicamentoasa, chiropractica, masaj sau altele), care nu este precedata de eliminarea toxinelor responsabile de aparitia bolii, va avea ca efect o acumulare si o fixare a acestor „otravuri" in tesuturi. Un tratament superficial poate avea ca urmare o imbunatatire simptomatica a procesului de imbolnavire, dar cauza principala a bolii nu va fi rezolvata si va apărea din nou in aceeasi sau in alta forma. Există doua forme de tratament ayurvedic:

- eliminarea „otrăvurilor";
- neutralizarea lor.

Aceste două forme de tratament pot fi aplicate atat pe plan corporal, cît si emoțional.

Defularea sentimentelor

Vom trata pentru început factorii emoționali ca mînia, teama, îngrijorarea, nervozitatea, gelozia, zgîrcenia si dorința de acumulare de bogății. Majoritatea oamenilor invața din copilărie că aceste sentimente negative nu trebuie arătate. Ca urmare, inca de la o varstă frageda, incepe reprimarea acestor sentimente. Ayurveda invața ca acestor sentimente trebuie să li se dea frau liber, căci rămînînd reprimate, ele vor provoca dereglarea echilibrului, care, la randul ei, va da nastere la toxine generatoare de boli.

Metoda ayurvedica de a stapani sentimentele negative consta in observarea si provocarea acestora. Atunci cand, de exemplu, apare mînia, ar trebui să se constientizeze acest lucru si să se analizeze evoluția acestui sentiment. Aceasta analiză va permite cunoasterea cauzei măretiei si invățarea metodei de evitare a acesteia. La fel se poate proceda si cu celelalte sentimente negative.

Ayurveda invață că toate sentimentele negative se pot elibera prin constientizare.

Teama este corelata cu *vata;* mania - cu *pitta,* lacomia, gelozia şi dorinta de acaparare - cu *kapha.* Atunci cand se reprima teama suferă rinichii, mania influenteaza ficatul, in timp ce lacomia si avaritia se manifesta negativ asupra inimii şi splinei.

Pancha karma

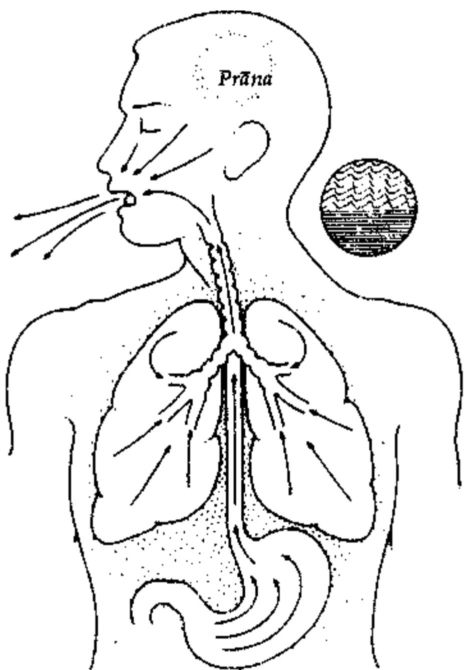
In urma multor manifestari, ca exces de secretii ale aparatului respirator, ale bilei sau acumulari de gaze in intestinul gros, pot fi aplicate procedee de eliminare. Aceste metode sunt numite in Ayurveda *Pancha Karma.* Ele purifica trupul, spiritul si sentimentele. *Pancha* inseamna „cinci", iar *Karma* inseamnă „activitate" sau procedeu. Aceste cinci procedee de baza sunt:

- vomismentele,
- purgarea,
- irigatiile, clismele,
- prizarea unor medicamente,
- curatirea sangelui prin sangerari provocate §i controlate.

Terapia prin vomismente (Vaman)

Daca este vorba despre o congestie a plamanului care genereaza frecvent bronşite, tuse, raceli sau astm, tratamentul ayurvedic consta in provocarea reflexului de voma *(Vaman)* pentru a elimina *kapha* ce provoacă formarea unor secretii. La inceput, se administreaza trei pîna la patru pahare cu ceai de lemn dulce sau radacina de kalmus; prin frecarea limbii, se provoaca voma, ceea ce conduce si la eliberarea sentimentelor. Se pot administra şi doua pahare de apa sarata dimineata, inainte de spalarea dintilor, apoi se freaca limba, pentru a provoca voma. Cind secretiile incep sa se elimine, pacientul se simte imediat mai uşurat. Congestia care a provocat puseul de astm dispare si sinusurile se elibereaza.

Terapia prin vomisment este indicata şi la boli de piele, astm cronic, diabet, bronsite cronice, stagnari de limfa, deranjamente digestive frecvente, edeme (umflaturi), epilepsie (intre accese), precum si în cazul sinuzitelor şi a amigdalitelor repetate.



Terapia prin vomisment *(unman)*

Masuri inainte de tratament

In seara premergatoare inceperii terapiei, se face un masaj cu ulei si se aplică apoi comprese calde. Pacientul ar trebui sa bea, inainte cu una sau trei zile, două-trei cesti de ulei, paria cand scaunul său devine uleios sau pana va avea senzație de voma. Se recomanda o dieta *kapha,* pentru a irita aceasta umoare. *Vaman* ar trebui practicat de dimineața (timpul *kapha).* Pacientul trebuie să manînce dimineata devreme orez si iaurt cu multă sare, pentru a slabi si mai mult *kapha* din stomac. Aplicarea de prisnite calde pe piept si pe spinare ajută la fluidizarea *kaphei.* Pacientul trebuie să se aseze apoi pe un scăunel şi sa bea ceai din lemn dulce - leusteanul muntelui *(glycyrhiza glabra)* cu miere sau ceai de radacină de kalmus. După ce s-a băut ceaiul, ar trebui sa apara si senzatia de vomă. Se freaca apoi limba ca sa se provoace vomismentul. Succesul terapiei se masoara prin:

1) frecvența acceselor de voma (8 - maxim, 6 - mediu, 4 – minim),
2) cantitatea de lichid vomat (11 - maxim, 0,75 1 - mediu, 0,5 1 – minim).

Masuri după vomare: odihna, post, tigareta medicamentoasa şi nereprimarea nevoilor fiziologice (urinare, scaun, vanturi, stranut, tuse).

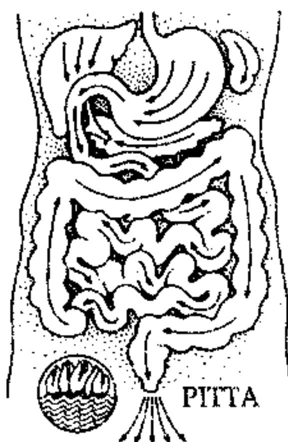
Indicații: tuse, răceala, fenomene astmatice, febra *kapha,* greata, anorexic, anemic, intoxicații, dermatoze, diabet, stagnari de limfă, tulburări digestive cronice, edeme (umflaturi), epilepsie, sinuzite, amigdalite repetate.

Contraindicații: la copii si la varstnici, in stări de slabiciune, înfometare, boli de inima, caverne pulmonare, hemoragii digestive, ulcer gastric, varice esofagiene, in timpul menstruatiei şi sarcinii, in curele de slăbire, la suparari si obezitate.

Emetice: lemn dulce, lealum, sare, nucsoară, nux vomica.

Purgative (Virechan)

Problema excedentului de *pitta* poate fi rezolvata cu ajutorul purgativelor. Atunci cand se produce o secretie biliara in exces, care se acumuleaza in vezica biliara, ficat sau



Terapia prin purgative *(Virechan)*

intestin, poate apărea o eczemă alergica sau o iritare a pielii, acnee sau dermatită, precum si febra cronică, ascite, voma biliara sau icter.

Tratamentul ayurvedic pentru aceste stări cuprinde administrarea de purgative *(virechan).* In acest scop, se folosesc diferite plante. De exemplu, ceaiul din frunze *sennas* este un purgativ usor, dar la oamenii cu o constitutie *vata* acest ceai poate provoca colici, deoarece excită prea mult peristaltismul intestinului gros.

Un pahar de lapte fierbinte la care s-au adăugat două lingurite de *ghee* reprezinta un purgativ eficace pentru oamenii cu constitutie *vata* sau *pitta.* Luat inainte de culcare, acest purgativ este deosebit de eficace in cazul unui excedent de *pitta* care provoacă deregiari ale drenarii biliare (eliminarea bilei).

La administrarea purgativelor este important să se controleze alimentatia. Pacientul nu trebuie să mănance alimente care favorizează umoarea predominantă sau să deregleze echilibrul umorilor.

Nu se vor administra purgative in cazul oamenilor cu febra acuta, diaree, constipatie rebelă, sîngerări ale rectului sau ale cavernelor pulmonare. Acest lucru este valabil si pentru cazul in care in stomac se afla un corp strain, dupa o irigatie sau in caz de probleme de digestie.

Eliminarea prin „canalele inferioare"

Virechan-ul este purificarea pittei şi eliminarea toxinelor din sînge; este modalitatea de a curăta glandele sudoripare, intestinul subtire, intestinul gros, rinichii, stomacul, ficatul si splina. Aceasta terapie se poate practica la trei zile după aplicarea terapiei *vaman.* Daca aceasta din urma nu a fost necesara, se poate trece direct la *virechan.* Ca pregatire, se aplica pe abdomen şi fese prişnite calde, dupa care se maseaza cu ulei.

Indicații: boli de piele, febra prelungita, hemoroizi, tumori abdominale, viermi intestinali, gută si icter.

Posibile contraindicatii: la copii şi batrani, în stare de slabiciune, febra acuta, lipsa de *agni,* afectiuni digestive, sangerari ale „canalelor inferioare" (hemoragii digestive inferioare, ale aparatului excretor sau genital), caverne pulmonare, diaree, corpuri straine in stomac, in cure de slabire, colita ulceroasa si boli de rect sau colon.

Substanțe *virechan*: frunze de *sannas,* prune, tarate, seminte de in, radacina de papadie, lapte de vaca, sare, ulei de ricin, stafide, suc de mango.

Irigatii (basti)

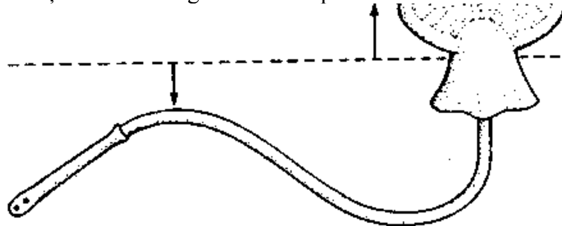
In terapia ayurvedica prin irigatii (clisme) se intelege introducerea in rect a unor substante medicinale cum sunt ulei de susan, ulei de *kalmus* sau decocturi de plante medicinale. Irigatiile medicinale sunt singurele tratamente complete pentru deregiarile *vata.*

Indicații: constipatii, balonari, febra cronica, raceli obisnuite, dereglari sexuale, pietre la rinichi, stari de voma, dureri de spate şi de ceafa şi hiperaciditate. Exista cel putin optzeci de dereglari diferite legate de *vata.* In optzeci la suta din aceste imbolnaviri *basti* (clisma) ofera un remediu complet.

Contraindicatii: La pacientii care sufera de diaree şi sangerari rectale sau anale nu se admit clismele medicinale; la cei ce sufera de dereglari digestive cronice, tuse, dificultați de respirație, diaree, diabet sau anemie avansata nu se admite administrarea clismelor cu substante uleioase; acelaşi lucru este valabil pentru vîrstnici şi copii sub şapte ani. Clismele cu decocturi nu se administreaza in caz de febră acuta, diaree, raceli, pareze, dureri de inima, dureri abdominale puternice sau in caz de slabire a organismului.

VATA

Poziția corecta a irigatorului în raport cu vîrful sau



Terapia prin irigafii *(basti)*

Irigatiile cu ulei sau decocturi trebuie sa se mențină minimum treizeci de minute pentru a fi eficace.

Evacuarea si terapia medicamentoasa prin canalele inferioare

Vata este cel mai frecvent factor etiologic pentru aparitia bolilor. *Vata* este responsabila pentru retentia sau eliminarea scaunului şi urinei. *Vata* este localizata primordial în intestinul gros. Alt sediu al *vatei* sunt oasele. Medicamentele administrate rectal actioneaza asupra tesuturilor mai profunde, in special din zona bazinului, si vindecă dereglarile *vata.*

Tipuri de clisme

1. Clisma cu ulei: 1/2 - 1 ceascǎ de ulei sesam (in caz de constipatie cronica);
2. Clisma cu un decoct sau ceai de plante medicinale: 1/2 ceaşca de kola sau lemn dulce amestecata cu 1/2 ceasca de ulei de susan cald;
3. Clisma energizantǎ: 1 ceasca lapte cald, 1 ceasca de bulion de carne sau 1 ceasca de supǎ de oase.

Indicații: Constipatie, balonări, dureri in zona inferioarǎ a coloanei vertebrale, guta, reumatism, sciatica, dereglari nervoase, dureri de cap *vata,* slăbire, atrofii musculare.

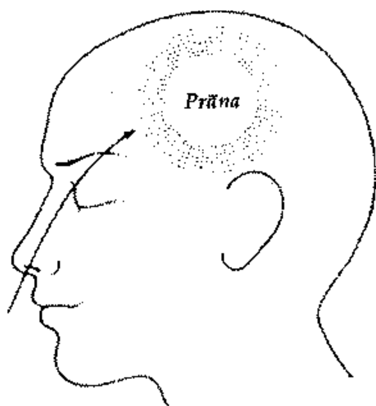
Contraindicații:

4. Clisme cu ulei: diabet, obezitate, dereglari ale digestiei, *agni* deficitar, mărirea splinei, leşin.
5. Clisme cu decocturi de plante: stare de slăbiciune, sughit, hemoroizi, inflamarea anusului, diaree, sarcină, ascită, diabet.
6. Clismă hrănitoare: diabet, obezitate, ascită.

Prizarea medicamentetor (nasya)

Terapia medicamentoasa prin mucoasa nazală se numeste *nasya.* Excedentul de umori corporale acumulate in gît, nas, sinusuri sau zona capului sunt eliminate prin cel mai apropiat orificiu al corpului. Nasul este asa-numita „poartă către creier si constiinta": *prana* sau energia vitală patrunde in corp prin respirație.

Prana menține funcțiile senzitive si motorii. Terapia medicamentoasa prin mucoasa nazala ajuta la diminuarea dereglărilor de *prana,* care se refera la functiile cerebrale, senzoriale şi motorii.



Terapia prin mucoasa nazalS *(nasya)*

Aceasta terapie este recomandata in caz de uscaciune a nasului, congestia (inflamarea) sinusurilor, raguseala, migrene, convulsii, precum si in anumite boli de ochi si urechi. In general, nu se aplica terapia prin mucoasa nazala dupa baie, masa, raport sexual, consum de alcool, precum si in timpul sarcinii sau menstruației.

Prin masajul mucoasei nazale poate fi imbunatatit şi ritmul respiratiei. In acest scop, se inmoaie degetul mic in *ghee* şi se maseaza delicat peretii interiori ai nasului pe o adancime cat mai mare. Acest procedeu permite si descatusarea sentimentelor.

Tesutul nazal este foarte sensibil şi, din aceasta cauza, unghiile trebuie sa fie tăiate pentru a evita ranirea mucoaselor. Avînd in vedere ca cei mai multi oameni prezinta o asimetrie a septului, o parte a nasului este mai uşor de penetrat şi de masat decît cealalta.

In nici un caz nu se permite patrunderea fortata a degetului. Masajul se face prin penetrare treptata, rotind degetul. Pe aceasta cale se pun in libertate sentimentele blocate in tractul respirator. Procedeul poate fi aplicat dimineata si seara.

Pe masură ce sunt eliberate sentimentele, se imbunatațesc treptat ritmul respiratiei si vederea.

Moduri de *nasya:*

1. *Virechana* (curațirea prin pulberi, praf de stranutat sau plante);
2. *Nasya* hranitoare (exces de *vata);*
3. *Nasya* tranchilizant;
4. *Nasya* cu decocturi si infuzii de plante;
5. *Nasya* cu *ghee* sau ulei;
6. Masaj nazal.

Tratamentul cu pulberi

Cu ajutorul unui tubulet, se aspiră pulbere uscată de kola in nas. Procedeul se foloseste in cazul dereglarilor *kapha,* adică in dureri de cap, guturai, conjunctivite, răguşeală, sinuzite, inflamarea ganglionilor limfatici in zona gîtului, tumori, viermi intestinali, boli de piele, epilepsie, somnolentă, Parkinson, rinita cronică.

***Nasya* hranitoare**

In acest scop, se folosesc *ghee,* diverse uleiuri si sare. *Nasya* hranitoare se aplica in cazul dereglărilor *vata,* adică la migrene, uscăciune in gat si in nas, nervozitate, anxietate, ingrijorare, amețeli, negativitate, ptaze, bursite, intepenirea gatului, spondiloză cervicală, uscăciunea sinusurilor si pierderea mirosului.

Nasya calmantă

In acest scop, se folosesc sucul de aloe, laptele cald, sucul de sparanghel si sucul de varză de apa.

***Nasya* calmantă**

Se foloseste numai in cazul dereglarilor *pitta,* cum sunt: căderea părului, conjunctivita sau vertijuri.

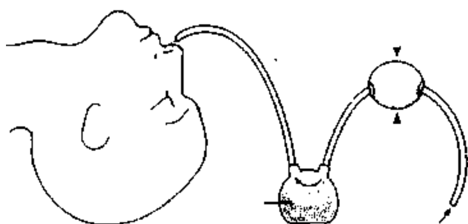
Nasya uleioasa

Se folosesc decocturile si infuziile de plante, la care se adaugă uleiuri, in dereglarile *vata, pitta* si *kapha.*

Masaj nazal

Se inmoaie degetul mic in uleiul ales şi se introduce cat mai adanc in orificiul nazal. Se unge si se masează nara usor pana ce aceasta devine elastică. Masajul nazal permite descongestionarea tesuturilor profunde şi poate fi practicat zilnic sau de fiecare data cand se simte tensiunea. Asa cum este arătat in figura alăturata, pacientul se culcă pe o masa si tine capul astfel ca nările să fie in pozitie verticală.

In functie de necesitati, se picură cantități mici de ulei, decoct sau infuzie in fiecare nară. Se păstreaza aceasta pozitie cel putin un minut.



Introducerea pulberilor in nas

Contraindicatii: in timpul sarcinii, menstruatiei, după baie si dupa raport sexual, masă sau consum de alcool.

Substantele folosite in *nasya*: pulbere de *kalmus,* varză de apa *(Hydrocatile asiatica),* ceapa, usturoi, piper negru, piper de Cayenne, ghimbir, fiertura de *ghee* cu ulei.

Flebotomie (Rakta Moksha)

Substantele nocive din tractul digestiv sunt preluate de fluxul sanguin si circula in corp. Ele se pot acumula sub piele sau la nivelul articulatiilor, provocand imbolnaviri. In acest caz, este necesar sa se provoace eliminarea toxinelor şi purificarea sangelui.

In cazul unor boli de piele repetate, cum sunt urticariile, eczemele, acneea, rîia, leucodermia sau mancarimea, este indicata o sangerare provocată si controlata *(Rakta Moksha).* Aceasta este eficace si in cazul ficatului si splinei mărite sau in guta. In cazul unor frecvente tulburari *pitta,* cum sunt eczemele si acneea, apar multe toxine in sange. Drept urmare, lasarea unei mici cantitati de sînge din vene permite relaxarea tensiunii generate de toxinele din sînge.

Prin lasarea de sînge se stimuleaza si producerea anticorpilor, ceea ce permite intarirea sistemului imunitar. Astfel, se neutralizează toxinele, conducand la vindecarea radicala a multor boli.

Contraindicată este lasarea de sange in caz de anemie si edeme. De asemenea, nu se recomanda aceasta terapie la copii mici si la varstnici.

Zaharul, sarea, iaurtul si mancarurile acre au o actiune toxică asupra sangelui, mai ales cand se folosesc in exces. Pentru a mentine ,,curatenia" sangelui, aceste substante ar trebui evitate in cazul bolilor de sange.

Ceaiul de rădăcină de brusture este mijlocul eel mai eficace pentru epurarea sangelui. In cazul perturbarilor legate de sange (alergiile, eczemele sau acneea) se recomanda ca pacientul să ia un purgativ in lapte şi să inceapă in seara următoare tratamentul cu radacina de brusture. Infuzia se obține dintr-o lingură de radacina de brusture la o ceaşca de apa fierbinte. Acest ceai, luat in fiecare seara, incepe să epureze sangele. Sucul de portocale, ca şi radacinile de sparanghel sunt utile in cazul bolilor de sange. Acestea se administrează după provocarea sangerarii controlate.

Terapie paliativa

După eliminarea celor mai nocive toxine, se aplică terapia paliativă *(Shamana).* Aceasta terapie contracarează toxinele prin intensificarea *agni* si imbunataţesc digestia prin post. Toxinele pot fi neutralizate şi prin ingerarea condimentelor iuți (ghimbir şi piper negru). Alte remedii pentru neutralizarea toxinelor sunt: post prelungit, eliminarea lichidelor, activitate musculară, băi de soare şi plimbare in aer curat.

ORGANIZAREA VIEȚII DE ZI CU ZI DUPĂ PRINCIPIILE AYURVEDA

Potrivit principiilor Ayurveda, modul de organizare a zilei exercita un rol important asupra starii de sănătate. Un mod de viată sanătos este cel care se potriveşte cel mai bine constitutiei individuale. Toate activitățile zilnice, cum sunt ora sculării, ingrijirea şi curătirea corpului şi meditatia trebuie să se supună unui orar regulat.

Se recomanda ca trezitul să se faca dis-de-dimineată, inainte de răsăritul soarelui. Prima activitate este eliminarea urinei şi scaunului, apoi curatirea dintilor şi a gurii prin spalare cu pasta de dinti. Apoi ar trebui să se examineze şi să se curete limba, ochii, nasul şi gatul. Prin cercetarea limbii, este posibil să se constate modificari patologice ale organelor interne. După această cercetare, se recomanda consumarea unui pahar cu apă caldă care ajută la curățirea rinichilor şi a intestinului gros. Pentru curătirea limbii, se recomanda un tacam de argint cu care se maseaza limba şi, odata cu aceasta, organele interne reprezentate in diferite zone ale limbii.

Ar trebui apoi să se maseze trupul cu ulei si să se faca baie, ceea ce confera o senzatie de prospetime. După baie, se va pune o imbracaminte uşoară, potrivită meditatiei şi exercitiilor fizice.

Exercitiile de respiratie sunt de asemenea o componenta importanta a vietii sanatoase. Dupa efectuarea exercitiilor, se recomanda odihna în pozitia culcat pe spate, cu brațele şi picioarele intinse, şi respiratia abdominala.

După incheierea exercitiilor şi meditatiei, se poate trece la micul dejun. Pranzul ar trebui luat inainte de ora *12,* iar cina inainte de apusul soarelui. Cel mai bine ar fi ca incheierea zilei şi culcarea să se faca inainte de ora 22, Acest mod de viată este adaptat atat fluxului de energie din corp, cat şi din mediul exterior, Pentru a profita la maxim de acest mod de viata, este necesar să se conştientizeze permanent acest flux de energie.

In functie de constituția individuală, mai pot fi adaugate şi alte exercitii in programul zilei. De exemplu, se recomanda celor cu constitutia *vata* un masaj cu ulei, seara.

Se recomandă de asemenea anumite obiceiuri de somn. Avand in vedere că partea stangă a corpului uman cuprinde energia feminină sau lunară, iar partea dreaptă - energia masculină sau solară, pozitia in care se doarme are o mare influentă asupra constitutiei si a echilibrului energiilor din trup. Dacă se doarme numai pe partea stangă, se reprimă energia lunară si se accentuează energia solară, ceea ce conduce la accentuarea lui *pitta* in organism. Ca urmare, oamenii cu constitutie *pitta* ar trebui să doarmă pe partea dreapta. Dormitul pe partea stîngă se recomandă celor cu constitute *vata* şi *kapha.*

Recomandari pentru o viata sanatoasa

Desfasurarea zilei

•Treziți-vă inainte de răsăritul soarelui.
•După sculare, goliti-vă vezica si intestinul gros.
•Faceți duş zilnic, pentru a avea senzatia de prospetime corporală.
• Faceți gimnastică respiratorie pentru a crea senzatia de prospețime spirituală si corporală.
•Nu luați micul dejun după ora opt.
•Spălati-vă mîinile inainte si după masă.
•Spă1ati-vă dintii după mese.
•Faceți o scurtă plimbare la 15 minute după masa.
•Mancati liniştit şi concentrati-vă atentia la ceea ce mancati.
•Masați zilnic gingiile cu degetul inmuiat in putin ulei de susan.
•Postiți o dată pe săptămană, pentru a reduce toxinele din corp.
•Culcati-vă inainte de 10 seara.

Alimentatie si digestie

•O linguriță de ghimbir proaspăt măcinat, la care se adaugă o priză de sare, este un bun excitant al apetitului.
•Laptele bătut, amestecat cu putin ghimbir sau chimion, ajută la digestie.

- O lingurită de *ghee* cu orez facilitează digestia.
- Un pahar de lapte nefiert, cald, cu ghimbir, băut inainte de somn, hrăneste corpul si linisteste spiritul.
- Mancarea prea multă este nesănătoasă.
- Băutul apei inaintea sau după masă are o influență negativă asupra digestiei.
- Postul prelungit este nesănătos.
- Excesul de băuturi reci reduce rezistența organismului.
- Apa păstrată intr-un vas de cupru sau intr-un vas de sticlă in care s-a aruncat o monedă de cupru este bună pentru ficat si splină.
- Somnul de după amiază creste *kapha* şi, ca atare, greutatea corporală.

Igiena corporală

- Nu ar trebui reprimate necesitătile naturale ale corpului, cum sunt scaunul, urinarea, stranutul, căscatul si flatularile.
- In caz de febră, este indicat să se consume doar ghimbir.
- Prin frecarea tălpilor cu ulei de susan, inainte de culcare, se realizează un somn linistit.
- Masarea capului cu ulei de plante linisteste spiritul si facilitează un somn adanc.
- Masajul corpului cu ulei accelerează circulatia sanguină si elimină excedentul de *vata.*
- Nu se recomandă somnul pe burtă.
- Cititul la orizontală vatămă vederea.
- Mirosul neplacut al gurii poate insemna constipatie, activitate dereglată a rinichilor, lipsă de igienă in cavitatea bucală sau toxine in intestin.
- Mirosul urat al corpului indică prezența toxinelor in corp.
- Statul culcat pe spate *(shaiasan),* timp de 15 minute pe zi, linisteste spiritul si odihneste trupul.
- Uscarea părului imediat după spălat impiedică imbolnăvirea sinusurilor.
- Suflatul violent al nasului poate fi dăunător urechilor, ochilor si nasului.
- O senzatie de disconfort si mancarime in zona anusului poate indica prezenta viermilor intestinali.
- Unghiile lungi nu sunt igienice.
- Trosnirea incheieturilor dăunează corpului (dereglează *vata).*
- Laptele cald cu nuci *cashew* si zahăr brun luat după raportul sexual conferă un plus de putere si contribuie la mentinerea energiei sexuale.
- Raporturile sexuale in timpul menstruatiei sunt dăunătoare.
- Raportul sexual oral sau anal este dăunător si neigienic (dereglează *vata).*
- Raportul sexual imediat după masa dăunează corpului.
- In timpul menstruatiei, se va evita efortul fizic prelungit.

Igiena spirituala

- Teama si nervozitatea consumă energia si provoacă perturbari ale *vata.*
- Dorința de acaparare, lacomia si inhibitia accentueaza *kapha.*
- Ingrijorarea excesivă dăunează inimii.
- Ura si mania generează toxine in corp si deregleaza *pitta.*
- Vorbirea excesiva duce la consumarea energiei si la dereglari *vatu.*

TIMPUL ŞI IMPORTANȚA LUI

Ca si materia, timpul este masurabil. El avansează, iar noi îi masuram miscarea in anumite unitati de măsura: secunde, minute, ore, zile, saptamani, luni si ani. Există o diviziune a timpului si în interiorul unei zile - dimineața, prînz, după-amiaza, seara, noaptea şi zori - precum si o diviziune a anului în anotimpuri.

Umorile corpului sunt ca si timpul: in continua miscare. Miscarea umorilor si cea a timpului sunt intr-o relatie bine determinată, iar cresterea si descresterea celor trei umori depind de ciclul timpului.

Umorile pe parcursul zilei

- Dimineata, de la răsaritul soarelui pînă la ora zece, este timpul *kapha.* Datorita preponderentei *kapha,* omul se simte proaspăt, energic, dar are si o anumita inertie.
- La pranz, are loc trecerea lentă de la *kapha* la *pitta.* Intre orele 10 si 14, *pitta* este pronuntată si creste senzatia de foame. Omul se simte flămînd, usor si fierbinte.
- Incepand cu ora 14 si pană la apusul soarelui, este timpul *vata,* in care omul se simte activ, uşor şi maleabil.
- La inserare, intre orele 18 si 22, apare din nou timpul *kapha,* un timp al aerului răcoros, al inertiei şi al lipsei de energie.
- Intre orele 22 si 2 dimineata, este timpul principal *pitta.*
- Dimineata devreme este iar o perioada *vata. Vata* creeaza miscare; este perioada cand omul se scoală, urineaza si are scaun.

Micul dejun ar trebui luat de dimineata intre orele 7 si 8. Oamenii de tip *pitta* si *vata* ar trebui in mod obligatoriu sa ia micul dejun, căci aceasta contribuie la accentuarea *kaphei* in timpul *kapha.* Oamenii cu constitutie *kapha* ar trebui să renunte la micul dejun.

Cel mai bun timp pentru pranz este la inceputul timpului *pitta,* între orele 10 si 11 dimineata.

Este de preferat ca masa sa se serveasca la orele in care soarele este pe cer. Daca cina este luata seara tarziu, au loc perturbari biochimice in organism, iar somnul este neodihnitor.

Daca se ia cina in jurul orei 18, stomacul se va goli pana la ora 21, iar somnul va fi profund. Daca se modifica orele de masa astfel incat sa corespunda ritmului umorilor, se realizeaza o modificare drastica a modului de viața.

Nu numai orele zilei, ci si anotimpurile sunt in corelație cu mişcarea umorilor.

- Toamna, in lunile septembrie, octombrie si noiembrie, frunzele cad, bate vantul si temperaturile incep sa scada. In aceasta perioada predomina *vata.*
- Iarna dureaza din decembrie pana in februarie. Este perioada norilor, a zapezii şi a temperaturilor scazute. Aceasta vreme accentuează *kapha;* de aceea apar congestii ale cailor respiratorii: raceli, inflamatii în gît, bronsite, tuse frecventa.
- Primavara, din martie pana la sfarsitul lui mai, are loc trecerea de la iarna la vara. Dereglarile de *kapha* apar primavara tarziu. La inceputul primaverii, *kapha* acumulata in timpul iernii se fluidizeaza si se stinge lent.
- Caidura primaverii tîrzii creste caldura *pitta* din corp, ceea ce conduce la perturbari de *pitta,* cum sunt diareile estivale, usturimea ochilor, arsura pielii la scare, urticariile, eczemele, dermatitele.

Se poate demonstra ca diferitele etape ale zilei si anotimpurile anului provoaca modificarea umorilor *vata, pitta* si *kapha.* Constientizarea acestor modificari ajuta la stabilirea unui raport al fluxului de energie intre mediul interior şi cel exterior.

Igiena pe parcursul anului

Arta de a trai mult este descrisa, pana in cele mai mici amanunte, in capitolul referitor la igiena din vechile texte ayurvedice. „Cine respecta riguros aceste reguli va trai cel putin o suta de ani in deplina sanatate". Inteleptii acordau o mare importanta modului de viata, considerand că un trai normal, sanatos, previne bolile. Iata cateva prescriptii ce trebuie avute in vedere daca vrem sa fim sanatosi:

Un om prudent nu numai ca va consuma alimente de calitate, dar va tine seama si de „arta alimentatiei", care e determinata intotdeauna de focul digestiei fie de apetitul fiecaruia. Altfel spus, el se va hrani cu alimentele potrivite, in cantitatile potrivite si la timpul potrivit. In felul acesta, hrana e mistuita fara a dauna sanatatii.

Orezul, fasolea verde, carnea de prepelita, de potarniche sau iepure de casa sunt alimente usoare, dar care trebuie consumate in cantitati ponderate. La fel trebuie consumate si fasolea boabe, laptele, fructele de mare, puii de balta.

Alimentele usoare stimuleaza, prin proprietatile lor, focul digestiei şi sunt cele mai putin nocive chiar cand sunt consumate in exces. Alimentele grele au proprietătile elementelor pamant si apa si nu stimuleaza focul digestiei, dar acesta poate fi ațîțat prin antrenamente riguroase. Arta alimentatiei se orienteaza, asadar, dupa intensitatea focului digestiei. Foarte importanta este si ponderea, cantitatea fiecarui aliment consumat. Se recomanda ca o treime sau jumatate din hrana sa o constituie alimentele grele, iar cele usoare sa nu fie in exces.

Un mare accent se pune pe regularitatea meselor, mancatul neregulat contribuind la imbolnavire.

Prescriptiile alimentare au in vedere atat prevenirea bolilor, cat si efectele pozitive pe care o hrana corespunzatoare le are asupra vitalitatii, aspectului, sanatatii si, in general, asupra vietii noastre. Meniul zilnic trebuie alcatuit in asa fel incat el sa ne consolideze sanatatea si, in acelasi timp, sa serveasca la preintampinarea eventualelor boli. Carnea uscata si legumele uscate sunt grele si nu trebuie consumate frecvent; la fel laptele smantanit, branza fermentata sau cascavalul, smantana, carnea de pore, de vita sau de bivol, fasolea uscata şi orzul. Dar putem consuma cu regularitate orez, fasole verde, lapte nesmantanit, branza proaspata de vaci, unt, miere şi vanat.

Hrana si in general regimul de viata (ingrijirea corpului, vestimentatia, obiceiurile cotidiene etc.) trebuie sa fie in concordanta cu anotimpul in care ne aflam, sa se armonizeze cu procesele ce au loc in natura si in univers. Numai asa ne consolidam sanatatea si ne sporim forta. In India sunt trei anotimpuri: iarna, vara si anotimpul ploilor sau musonic, impartite fiecare in doua subdiviziuni (iarna - in *sisira* si *hemanta,* vara - in *vasantha* si *grisma,* anotimpul ploios - in *varsa* şi *sarada).* Iata cum descrie Charaka, un mare intelept indian, cele şase parti ale anului indian: „Primele trei, care tin de la dezghet pana vara, marcheaza traiectoria nordică a soarelui si «perioada sa de absorbtie». Urmatoarele, adică anotimpul ploios si prima subdiviziune a iemii, caracterizează traiectoria sudică a soarelui si «perioada de eliberare», cand vanturile nu mai sunt excesiv de uscate, cum erau anterior. Perioada de eliberare se caracterizează prin predominarea elementului apa, perioada de absorbtie prin cea a elementului fo c si fiecare exercita influente distincte asupra oamenilor".

Perioada de absorbtie slabeste. Soarele, cu razele sale firbinti, care absorb umezeala pămantului, si vanturile puternice provoaca uscăciune. Acestea inlesnesc perceperea gusturilor uscate - amar, iute, aspru, astringent - si duc la o slabire continuă a fortei noastre.

Perioada de eliberare fortifică. De cînd incep ploile torentiale si pana iarna, astrul dominant este Luna. caderile de apa sting arsita soarelui, iar gusturile care se dezvolta acum sunt acru, sarat si dulce. In aceasta perioada forta noastră creşte.

E bine de stiut că la inceputul perioadei de eliberare si sfarsitul perioadei de absorbtie forța organismului atinge nivelul cel mai scăzut. La mijlocul celor două perioade, ea este medie, iar la sfarsitul perioadei de eliberare si inceputul celei de absorbtie, organismul are cea mai mare forță.

Anotimpurile anului

A. Primavara - *kapha-pitta*

Martie	**Aprilie**	**Mai**
Racoros, umed Bucurie Albastru Pamant Ora 6	Mobil, domol Claritate Turcoaz Apă Ora 9	Usor noros, Compasiune Verde Foc Ora 12

B. Vara - *pitta*

Iunie	**Iulie**	**August**
Fierbinte, uscat Manie Galben Foc Ora 12	Usor percutant Ura Portocaliu Apa Ora 15	Mobil, clar, subtil Gelozie Rosu Eter Ora 18

C. Toamna *- *vata*

Septembrie	**Octombrie**	**Noiembrie**

Racoros, mobil Teama Aer Ora 18	Uscat, aspru Gol Eter Ora 21	Usor, subtil, Clar Ingrijorare Foc Miezul nopții

D. Iarna - *kapha*

Decembrie	Ianuarie	Februarie
Greu, rece Inhibare Ora 24	Umed, dens Greutate în gîndire Ora 3	Noros, imobil Confuzie Ora 6

Primavara

Sub razele soarelui, *kapha,* sporita in timpul iernii, se lichefiaza si influenteaza temperatura corpului, ea fiind cauza numeroaselor boli care apar acum. De aceea primavara trebuie sa ne curațăm organismul. In acest anotimp se recomanda mişcarea, masajul uscat, gargara si spalatul des cu apă călduță. Vom mînca ponderat si numai cand simțim nevoia. Dintre alimentele indicate amintim graul, orzul, carnea de cerb, de iepure de casa, prepelița si potarniche. Bauturile recomandate sunt tariile si vinul din miere. Primavara e bine sa folosim alifii, sa ne ungem corpul cu crema de santal.

Vara

Prielnice sanatații sunt acum mîncarurile si bauturile dulci si reci, alimentele lichide, precum si anumite grasimi. Cel care consumă numai lapte, und, orez sali si carne de vanat si bea siropuri reci este aparat de efectele negative ale acestui anotimp. Trebuie sa renunțam la mancarurile sarate, acre, condimentate si fierbinți. Vinul nu este recomandat; il puteam bea numai in cantitați mici si indoit din belsug cu apa. E bine sa evitam eforturile fizice, să ne ungem corpul, in timpul zilei, cu o cremă racoroasa (de santal, de pilda), iar noaptea să dormim în incaperi reci sau afara, pe terasa, sub razele lunii si adierea vantului. Cand ne odihnim, se recomanda să fim impodobiți cu perle şi pietre prețioase, să ne racorim cu un evantai şi sa ne lăsăm dezmierdati de mîini blînde şi reci. Vara, e recomandabil sa evitam actul sexual si să căutăm racoarea padurilor şi a apei.

Toamna

Regula de baza a toamnei este cumpătarea. Focul digestiei a fost slabit in timpul verii si el incepe să fie animal de *vata* si alti factori abia odata cu vremea ploioasă.La început, cînd zilele sînt inca foarte calde, se recomanda sa evităm eforturile fizice, expunerile prelungite la soare si actul sexual. Ulterior, trebuie evitat frigul, somnul de după-amiază si excesul de lichide.

Toamna, e bine să consumăm multă miere şi alimente care se elimina usor. In zilele reci însă sînt indicate mîncărurile grase, sarate sau acre, iar pentru a stimula focul digestiei, supe condimentate, grîu, orez, orz şi carne (de iepure, căprioară, cerb, prepeliță, potîrniche).

Dintre băuturi, se recomandă cantități mici de lichior de miere si apa dc izvor, dc ploaie, ori de mare, fiartă şi răcită in prealabil.

De asemenea, e bine să facem băi şi masaje uscate, cu ajutorul unei mănuşi de masaj.

Iarna

In acest anotimp, focul digestiei -închis din toate părtile de aerul rece- este extrem de puternic la oamenii viguroşi si poate să mistuie atat cantitați mari de hrană, cat şi alimente grele. Dacă nu i se dă „combustibil” suficient, el distruge umorile corpului si astfel *vata,* ale cărei proprietăti sunt reci, este stimulată tocmai într-un anotimp rece. De aceea iarna e bine să mîncam supe concentrate de fructe de mare, grase, acre şi sărate, frigărui din carne dc porc, păsări răpitoare sau animale de pradă, iar după masă - miere si băuturi alcoolice tari. Cine consumă regulat acum lapte, apă caldă, grăsimi animale, ulei si orez (mai exact acea specialitate de orez, care se coace iarna, numit *sali)* isi lungeste viata.

In acest anotimp, este recomandabil să folosirn frecvent creme, sa ne ungem pe cap si corp cu uleiuri speciale, să facem sauna, băi calde, să stăm in incaperi incalzite si - ori de cate ori e posibil - la soare. Patul si scaunele trebuie acoperite cu blanuri, pernite de matase sau cuverturi groase, avand imprimeuri in culori vii. De indata ce incepe iarna, vom purta haine calduroase si ne vom unge pe corp cu pasta de aloe, iar noptile e bine sa ni le petrecem in bratele unei femei temperamentale, cu forme pline, care si-a uns in prealabil corpul cu pasta de aloe.

Mentionăm că in acest anotimp este ingăduit să facem dragoste dupa pofta inimii. Odata cu răcirea vremii, trebuie sa renuntăm la toate alimentele si bauturile usoare, care stimuleaza *vata,* sa evitam curele de slăbire, precum si băuturile calmante ori indoite cu apa şi sa ne ferim de curent.

Vremea umeda este asemanatoare in multe privinte cu iarna şi, prin urmare, recomandarile de mai sus sunt valabile si in acest caz. Vom fi si mai atenti să nu stam in curent si ca locuinta sa fie incalzita. De asemenea, ne vom abtine de la toate alimentele si bauturile iuti, amare si astringente, care stimuleaza *vata,* precum si de la cele usoare si reci.

Varstele vietii

Desfăsurarea in timp a vietii fiecărui om este strans corelată cu ciclul *vata-pitta-kapha.* Potrivit Ayurvedei, exista trei pietre de hotar in viata unui om: copilaria, maturitatea si batranetea.

Copilaria este timpul *kapha.* Perioada *kapha* dureaza de la nastere pană la 16 ani.

Copiii sufera dereglări *kapha,* cum sunt congestiile pulmonare, tusea, răcelile si inflamatiile mucoaselor. Alimentul care poate intari *kapha* sugarului este laptele de mama sau cel de vacă.

Maturitatea se intinde intre 16 §i 50 de ani. Este perioada timpului *pitta,* in care omul este activ si plin de vitalitate. In aceasta perioada, predomina dereglarile *pitta.*

Batranetea este perioada *vata.* In aceasta perioada apar perturbari *vata,* cum sunt: tremurul, slabirea, dificultati de respiratie, artrita, pierderea memoriei şi aparitia ridurilor.

Astrologie

Conceptul timp nu cuprinde doar unitatile de masura pentru ceasuri si calendare, ci si miscarea planetelor, care se afla in stransa legătura cu organele corpului. Datorită influentei majore a planetelor asupra spiritului, corpului si constiintei, pentru sistemul nervos al omului, timpul astrologic este cel mai important dintre toate conceptele de timp. Fiecare planeta are o legatura directa cu un anumit tesut din corp.

- **Soarele** are o legătură directă cu conştiința omului; Luna – cu spiritul, variatia sentimentelor si capacitatea intolectuala. Luna este zeița apei, care reglează şi determină *kapha.*
- Luna şi kapha prezintă aceleaşi insuşiri: rece, alb, lent şi dens. In timpul Lunii pline, kapha din corp se accentuează şi tinde să se perturbe. In această perioada, apa marilor creşte si generează fluxul, ceea ce determină un excedent de apa in toate formele de viată. Oamenii care sufera de astm de tip kapha sau de epilepsie determinate de kapha vor suferi accese mai frecvente in timpul Lunii pline; de asemenea, in perioada menstruației, femeile vor resimți mai dureros efectele Lunii pline.
- Marte, planeta roşie, este corelată cu sangele şi ficatul. Ficatul este lacasul lichidului biliar, caracterizat prin elementul foc, pitta. Marte controlează funcția ficatului şi disfunctiile acestuia. Această planetă poate provoca îmbolnăviri pitta, cum sunt creşterea toxinelor din sînge, urticarie şi acnee. Tumorile stomacului şi colitele ulceroase se înrăutățesc sub influența lui Marte.
- **Saturn** este de asemenea o planetă puternică şi cu efecte profunde. Energia sa provoaca diminuarea forței musculare.
- Responsabilă de perturbari in zona genitală (prostata, testicule,ovare) este **Venus,** in timp ce **Mercur** guvernează capacitatea de gîndire.

LONGEVITATE

Începand de la naştere şi pană la moarte, corpul se află intr-o permanenta luptă cu procesul de imbatranire. Avand in vedere că permanenta degradare a tesuturilor şi organelor se desfasoară la nivelul celulelor, procesul de regenerare trebuie sa se petreacă tot la nivel celular. Umorile joacă un rol foarte important in intreținerea sănatații celulare şi stimularea longevității. Fiecare umoare in parte este vitală in menținerea funcționării corecte a miliardelor de celule ce formează corpul uman.

Kapha intreține longevitatea la nivel celular. *Pitta* reglează digestia si nutriția, iar *vata,* care este strîns inrudită cu energia vitala *prãna,* reglează funcțiile vitale.

Pe plan mai profund, este necesar să se echilibreze cele trei esențe subtile din corp, *prãna, ojas* si *teja* pentru a se contracara procesele de îmbătrînire. Activitatea esențelor *prãna, ojas* si *tejas* corespund, pe un plan mai profund al creației, funcțiilor *vata, pitta* si *kapha.* O alimentație si un mod de viață corecte pot crea un perfect echilibru intre cele trei esențe subtile si au ca rezultat o viață lungă.

Prãna

Prãna este energia vitală care generează respirația, transportul oxigenului si circulatia sangelui si reglează functiile motorii si senzoriale. Forta vitală a lui *prana* ațîță focul interior al corpului *(agni).* Prin *prana* se exprimă spontan capacitatea de adaptare a organismului. Atunci cand, de exemplu, un copil suferă din lipsă de calciu sau de fier, *prana* va conduce copilul să mănînce pamant, adică sursa prinpală a acestor minerale.

Capul este lăcasul *pranei, iar* aceasta reglează toate functiile cerebrale superioare. Functiile ,,spirituale" ale creierului, ca memoria, gandurile si sentimentele, sunt supuse controlului esentei *prana.*

Prana reglează si functionarea normala a inimii: trece prin inimă in sange regland astfel alimentarea cu oxigen a tuturor organelor vitale.

Functiile biologice ale celorlalte esente subtile, *ojas* si *tejas,* sunt subordonate *pranei.* In timpul sarcinii, ombilicul fătului formează poarta principală prin care *prana* patrunde, prin intermediul uterului, in corpul fătului. Această *prana* reglează si circuitul *ojas* in făt. La toti oamenii, inclusiv cei nenascuti, dereglarea lui *prana* va conduce la un dezechilibru ojas şi *tejas* si invers.

Ojas

Ojas reprezintă esenta celor şapte *dhate* sau țesuturi ale corpului. Ojas este energia vitală ce reglează echilibrul hormonal. Cel mai fin element material, *shukralartav* – care este esența tuturor dhatelor - isi are sediul in inimă. *Ojas* este enrgia vitală care reglează, cu ajutorul *pranei,* funcțiile vitale. *Ojas* conține cinci elemente de bază şi toate substantele tesuturilor, dar este şi răspunzător de sistemul imunitar si inteligenta spiritului.

Dat fiind ca o*jas* este corelat cu *kapha,* orice înrăutățire a *kapha* va conduce la dereglări de *ojas* si invers. Dereglările de *ojas* provoacă îmbolnăviri legate de *kapha* cum sînt diabetul, afectiuni ale oaselor, slăbirea încheieturilor, tremurături ale degetelor, mainilor şi picioarelor. Cînd *ojas*, se diminuează apar reactii corelate cu *vata*, cum sînt teama, slăbiciunea generală, scăderea pînă la anulare a simturilor, pierderea cunoştinței si chiar moartea. Starea echilibrată a *ojas* este necesară pentru tonusul biologic si capacitatea de aparare a corpului.

Ghee contribuie la intărirea *ojas*. Avand in vedere că laptele matern favorizează *ojas* din corp, este foarte important ca sugarul să fie alăpat, pentru a i se dezvolta imunitatea naturală. In luna a VIII-a de sarcină, *ojas* din trupul matern reuseste să pătrundă pînă la făt. Dacă naşterea este prematură si are loc inaintea transferului de *ojas*, sugarul poate avea probleme foarte serioase de sănătate. Acest lucru confirmă rolul important a lui *ojas* la menținerea functiilor vitale. Pentru longevitate, *ojas* este la fel de important ca la inceputul vietii.

Pe plan psihologic, *ojas* este generator de compasiune, dragoste, pace si creativitate. Prin *pranayama,* disciplină spirituală si metode tantrice, *ojas* poate fi transformat in fortă spirituală. Această energie spirituală creează o aură luminoasa. Un om cu *ojas* puternic este atrăgător, are ochii luminosi si un zambet spontan si linistitor, este plin de energie si de putere. Aceste insusiri pot fi dezvoltate prin practici spirituale şi abstinență sexuală.

Oamenii cu activitate sexuală excesivă sau cei care practică onanismul isi dispersează energia *ojas* in momentul orgasmului. Urmarea este o slăbire a *ojas*, care afectează capacitatea de apărare a organismului. Un asemenea om este lesne victima unor imbolnăviri psiho-somatice.

Tejas

Tejas este esenta unui foc foarte subtil care regleaza metabolismul prin sistemul enzimatic. *Agni,* focul central din organism, sustine digestia, absorbtia si asimilarea hranei. Treapta următoare de transformare a elementelor nutritive in energie se reglează pe un plan subtil al energiei *agni,* numit *tejas. Tejas* este necesar pentru hrănirea si pentru transformarea tesuturilor *(dhate).*

Atunci cand *tejas se* deregleză, el afectează *oja*s, ceea ce reduce rezistenta organismului si excită peste măsură

activitatea *prana.* O lipsă de *tejas* provoacă imbolnavirea unor tesuturi si blochează fluxul de energie *prana.*

O dereglare de *tejas* poate fi provocata de o alimentatie gresită, de un mod de viață dezordonat sau de abuzul de medicamente. Alimentele iuti au drept urmare o crestere a *tejas.*

Înainte de a aplica metodele de întinerire a corpului, este necesar ca acesta să fie purificat. Asa cum o tesătură murdară nu se vopseste intr-o anumită culoare, nici corpul nu va beneficia de metodele de intinerire dacă nu a fost curătat in interior. O plantă medicinală luată in scopul intineririi trece prin tractul digestiv inainte ca substantele active să pătrundă in fluxul sanguin. Toate aceste traiecte fiziologice trebuie curătate pentru ca planta să ajungă in tesuturile mai profunde, unde are loc întinerirea.

Curătarea corpului se face prin cele cinci *pancha karma:* vomisment, purgatie, irigatii, introducerea medicamentelor in nas si curătirea prin sangerare provocată si controlată.

- terapia prin vomismente curăță stomacul, lăcasul lui *kapha;*
- terapia prin purgatie curătă intestinul subtire, lăcasul lui *pitta;*
- terapia prin irigatie (clismă) curătă intestinul gros, sediul lui *vata;*
- utilizarea plantelor medicinale prin introducere in mucoasa nazală limpezeste spiritul şi constiinta.
- pentru a curăti sangele este necesară o flebotomie (sangerare provocată şi controlată); prin acest tratament, sangele este purificat, astfel încît plasma poate transporta substanțele nutritive şi vindecatoare ale plantelor cu efect de intinerire pînă in țesuturile cele mai profunde.

Intinerirea pe plan spiritual înseamnă linistirea spiritului, care contribuie, alături de meditație, la longevitate. Ca atare, omul trebuie să învețe să fie „martorul" tuturor activitaților spirituale, ale tuturor gandurilor şi sentimentelor şi sa ramînă detaşat de ceea ce traieşte. Una dintre recomandarile Ayurveda pentru a realiza pacea spirituală este izolarea si neparticiparea în problemele lumeşti si sociale, dar aceasta metoda nu este realizabilă pentru cea mai mare parte a oamenilor.

Ayurveda mai recomandă o a doua metoda de intinerire spirituală, care constă în dobîndirea capacitații de a învața sa trăieşti in această lume, dar a nu trăi ca ea. Prin această metoda, individul poate studia toate blocajele şi inhibițiile sale pentru a afla care dintre ele generează stresul. O viață fara blocaje şi stres este o viața fericita, sănătoasă şi liniştită, ceea ce conduce firesc la longevitate.

Abstinența sexuală, disciplina spirituală şi exercițiile yoga sunt mijloace de întinerire. Acestea conduc la o ințelegere spirituala şi la un mod de viața sanatos.

Medicina modernă a dezvoltat o tehnologie care permite menținerea în viață a functiilor vitale şi dupa ce comunicarea dintre trupul, spiritul si sufletul unui individ inceteaza. Deşi eforturile făcute de Ayurveda se orienteaza spre prelungirea vietii cat mai mult posibil, nu se ignora faptul ca viata fiecarui individ poate fi supusa şi limitărilor karmice.

Ayurveda respecta viata şi moartea şi interdependenta lor in aceeaşi masura, dar arata şi caile prin care fiecare om poate muri în pace. Potrivit conceptiei Ayurveda, moartea nu este duşmanul omului. Corpul moare, dar nu există moarte pentru conştiinta individuală (suflet), căci aceasta este nemuritoare.

Pentru a ajunge la libertate spirituală, este necesara disciplina. Bazele principale ale disciplinei prescrise de Ayurveda sunt o alimentatie ratională şi un mod de viată echilibrat. Disciplina pe plan corporal, spiritual şi sufletesc se realizează prin practicile traditionale de yoga, pranayama şi tantra. Cu ajutorul lor, omul atinge libertatea spirituala şi trupească.

YOGA

Potrivit invataturii Ayurveda, practica yoga este un remediu important, natural şi preventiv pentru păstrarea starii de sănatate. Ayurveda si yoga sunt stiinte inrudite. Potrivit traditiei indiene, inainte de a practica yoga, se studiază Ayurveda, căci aceasta este ştiinta corpului şi numai atunci cand corpul ajunge la o bună stare de sănătate, omul este considerat apt pentru a practica yoga.

Exercitiile descrise de părintele stiintei yoga, Patanjali, sunt foarte utile pentru păstrarea şi dobandirea sănătatii, fericirii si longevitătii. Patanjali a descris aşa-numitele „membre ale yoga" si exercitiile yoga. Acestea sunt: reglarea naturală a sistemului nervos, tinuta corporală, contemplatia, trezirea conştiintei si starea de echilibru perfect.

Prin yoga, omul atinge o stare de liniste care este şi starea de echilibru. Ca atare, exercitiile yoga au atat o valoare de vindecare, cat şi de prevenire a bolilor. Exercitiile yoga contribuie la crearea şi imbunătățirea stării de ordine si echilibru natural intre substantele secretate de neuroni si metabolism, si amelioreazǎ functionarea sistemului endocrin, fortificand omul impotriva stresului. Exercitiile yoga se dovedesc deosebit de eficace in tratamentul bolilor provocate şi conditionate de stres, cum sunt: hipertensiune, diabet, astm, obezitate.

Yoga este ştiinta unirii cu Fiinta Supremă. Ayurveda este ştiinta despre viata de zi cu zi. Atunci cand yoghinii exersează anumite pozitii şi respectă anumite reguli, se pun in libertate energiile acumulate in centrele de energie. Atunci cand se blocheaza, aceste energii pot da naştere la diferite boli.

Yoghinii pot suferi temporar anumite dereglări corporale şi psihologice, căci in cursul procesului de purificare a spiritului, corpului si conştiintei, se emit toxine care provoacă boli. Aplicand procedeele Ayurveda de diagnostic şi tratament, yoghinii pot combate aceste dereglări.

Ayurveda arată ce exercitii yoga sunt potrivite fiecarui individ, in functie de constitutia sa. De exemplu, un om cu constitutie *pitta* nu ar trebui să facă pozitia „stand in cap" mai mult de un minut. Daca o face mai mult, poate aparea fenomenul de dezorientare spirituală. In acelasi fel, un om cu constitutie *vata nu* trebuie să efectueze un „stînd in umeri" prelungit, căci acest exercitiu creeaza o presiune prea mare asupra celei de-a şaptea vertebre cervicale. Aceasta vertebră este foarte sensibila, iar la structurile osoase *vata* se poate produce o tasare a coloanei vertebrale. Mînia refulată poate produce o deplasare a coloanei cervicale spre dreapta, iar teama refulata - o deplasare spre stînga. Un om cu constitutie *kapha* nu ar trebui sa stea în poziția 2lotus ascuns” vreme prea îndelungată, căci această pozitie exercita o presiune directă asupra glandelor suprarenale.

Respirație şi meditație (pranayama)

Metodele de respirație, numite *pranayama*, reprezinta metode de vindecare yoga ce pot crea un echilibru extraordinar al conştientului. Prin practicarea *pranayama* se poate cunoaşte Ființa Pură şi se află importanța reală a păcii şi a dragostei.

Pranayama are multe efecte vindecătoare, influențează creativitatea şi poate aduce bucuria şi fericirea supremă în viața fiecăruia.

Există diferite feluri de *pranayama.* Ayurveda invata ce exerciții sînt potrivite fiecărui tip de constitutie. Un om cu constitutie *pitta* ar trebui să practice inspirația prin nara stîngă si expiratia prin nara dreapta, ajutîndu-se de degetul mare şi cel mijlociu pentru a deschide şi închide alternativ narile. Acest exercitiu are un efect răcoritor pentru organism, accentuand energia feminină.

O persoana cu constituția *kapha* ar trebui să inspire pe nara dreaptă şi să expire prin nara stangă. Acest exercitiu excita energia masculină şi are un efect de incalzire asupra corpului.

O persoană cu constitutie *vata* ar trebui să respire alternativ pe ambele nari. Avand in vedere că *vata* este un principiu activ respiratia alternativă prin cele două nari va contribui la crearea echilibrului.

Cei obezi ar trebui să practice exercitiul yoga numit „respiratia locului" Pentru executarea acestui exercitiu, omul se asază intr-o pozitie comodă, inspiră adînc şi expiră apoi repede si putermc pe nas. Dupa fiecare expiratie, se produce spontan inspiratia. Exercitiul se face timp de un minut, dupa care urmeaza o pauză de un minut şi se repeta. Tot exercitiul durează cinci minute, ceea ce corespunde unei alergări pe distanta a trei kilometri. Cand obezul practică acest exercitiu, el va incepe să transpire, i se va face sete şi va dori să bea ceva rece, insă băuturile reci ar trebui evitate, căci ele accentueaza tendința de depunere a grasimii in corp.

Pranayama curăta plamanii, inima si alte organe, precum si fluxurile de energie *prana* din corp. Atunci cînd *pranayama* nu se executa cu atentie şi cu metoda, pot apărea perturbări ale acestor organe sensibile. In cazul efectuării corecte, exercitiile *pranayama* permit vindecarea bolilor, dar in cazul aplicarii incorecte, pot provoca şi accentua boli. Cititorul nu ar trebui sa inceapa exercitiile pranayama fără a fi ghidat de cineva cu experiență in practicarea sistemului de insanatoşire yoga.

Mantra

Mantra, care inseamna „unicitate, singularitate", este un concept sanscrit ce defineşte un cuvint sau o grupa de cuvinte generatoare ale unor oscilatii fonetice. Anumite cuvinte sacre sunt purtatoare ale unei energii uriase, care este eliberata in momentul in care sunt pronuntate intr-un anumit mod.

Pronuntarea unei *mantre* se face intîi cu voce tare, suficient de tare ca vorbitorul sa poata auzi singur sunetul. Oscilatiile *mantrei* patrund din ce in ce mai adanc in inima. Acest exercitiu genereaza o abundență de energie vindecatoare. Energia unei *mantre* permite crearea unei stari de echilibru intre corp, spirit şi constiintă. Aşa cum este aleasa nutritia pentru fiecare tip de constitutie, trebuie aleasa si *mantra,* al cărei scop este să serveasca drept hrana sufletului.

Asane pentru remedierea umorilor

Vata

Asanele care exercita o presiune in zona bazinului si intestinului gros sunt recomandate celor cu constitutie *vata.* Asanele se efectueaza cu o respiratie lenta, regulata, liniştita. Asanele meditative asigura o presiune pe abdomen si leaga bine trupul de pamant. Cele de echilibrare favorizeaza concentrarea si fac *prana* mai fina si mai mladioasa.

Pozitia lotus, intinderea bazinului, aplecarea trunchiului sezand, plug, greier, burete, pozitia cobra, genunchi la piept, stand in cap sunt exercitii destinate echilibrarii umorii *vata.*



Kapha



Pitta

Asanele cu efect in zona ombilicala măresc „căldura gastrică” şi facilitează digestia. Ele excită ficatul, splina si intestinul subtire si intăresc „focul digestiei" *(agni).*

Lotus ascuns, pozitia ureche-genunchi, arc, poziția peşte, stînd pe umeri (lumanare) jumătate de roata, sitali sunt exercitii destinate echilibrării umorii *pitta.*

Kapha

Asanele care actioneaza asupra regiunii pectorale, abdominale si in zona capului conduc energia catre lacasul *kapha.* Acestea sunt asane fortifiante, care cresc mobilitatea şi reduc tesuturile adipoase.

Rotire sezand, barca, leu, aplecarea trunchiului şezand, palmier, semiroată sunt asanele recomandate celor cu constitutie *kapha.*

Meditatia

Meditatia aduce conştientizare, armonie şi ordine naturala in viata fiecaruia. Ea dezvolta inteligenta, aduce fericire si o viata calma si creativa. Meditatia are darul de a trezi aceasta inteligenta creativă.

Mai jos se prezinta o metoda simpla, exceptionala de meditatie:

Alegeti-va un moment liber, de preferinta dimineata devreme, si asezati-va comod. Plimbati ochii de jur imprejur si lasati urechile sa perceapă zgomotele din mediu. Relaxati-va muşchii. Dupa ce ati privit un timp lumea din jur, inchideti ochii şi indreptati-va atentia spre lumea interioară.

Incepeti treptat să percepeți miscarea gandurilor, dorințelor si sentimentelor dumneavoastra. Observati curgerea fluxului gîndurilor constiente. Incercati sa nu opriti, să nu modificati, să nu apreciati ceea ce simtiti. Prin acest proces intim de observatie, vă veti purifica de ganduri exterioare. Veti ajunge la inceputul unei transformari radicale. Pe măsura ce constiinta se eliberează, vă veti putea bucura de o destindere profundă, de libertate si energie. Aceasta reprezintă scopul practicii meditatiei.

O alta formă de meditatie, la fel de benefică:

Asezați-vă si observati-vă respiratia. Respiratia reda miscarea lui *prana. Prana* este forta si energia vitala si are doi poli: inspirația si expirația. Inspiratia este rece, iar expiratia este calda. Împreuna, ele dau bioritmul natural. Prin respiratie veti constientiza oscilațiile sunetului cosmic. Acest sunet cosmic - AUM - are doua manifestări, dintre care una este masculina şi alta feminina. Manifestarea masculina este denumita **HUM,** iar cea feminina **SO.** In timpul inspiratiei, veți percepe oscilatia sunetului cosmic **SO.** In timpul expiratiei, veti percepe sunetul **HUM.** In cazul meditatiei **SO-HUM,** se produce o unificare a constiintei individuale cu cea cosmica. Ascultati, prin respiratia dumneavoastra, sunetele **SO-HUM, HUM-SO.** Aceste oscilatii reprezinta energia sonora, care este aceeasi cu energia vitala a respiratiei. Respiratia dumneavoastra va deveni linistita si asfel veți trece dincolo de ganduri, timp si spatiu, de cauze si de efecte. Vor disparea limitele conştientului dumneavoastra, iar acesta va deveni capabil să perceapa tot mai mult.

Contopirea conştiintei individuale cu cea cosmica conduce la *samadhi,* starea de echilibru suprem. Aceasta stare aduce pacea şi bucuria. Viata dumneavoastra se va schimba si va deveni o experienta noua, generatoare de prospetime.

Viata este meditatie si meditatia este viata. Prin meditatie, inteligenta creativa din corpul, spiritul si constiinta dumneavoastra va incepe sa devina activa.

Pentru a aduce armonie in viata zilnica, meditatia este necesara. Trebuie să aveti insa in vedere că rezultatele meditatiei apar in urma unei practici indelungate si regulate.

Masajul reprezinta o terapie care are ca rezultat punerea in circulatie a energiei in organism. Pentru a menține starea de sanatate şi a realiza o stare de echilibru intre cele trei umori, Ayurveda recomanda masajul cu diverse uleiuri. Desfasurarea masajului si tipul de ulei folosit depind de constituția individuală.

- In cazul unor perturbari *vata,* care au ca rezultat o piele uscata şi folicule inchise, Ayurveda recomandă masajul cu ulei de susan, pentru a linişti si echilibra organismul. Miscarile de masaj se vor face in raspar, pentru a favoriza pătrunderea uleiului in folicula parului.
- Masajul la oamenii cu constitutie *pitta* se face cu ulei de floarea soarelui sau cu ulei de santal, căci aceste uleiuri au proprietati racoritoare.
- La oamenii de tip *kapha,* se poate folosi uleiul de radacina de kalmus (obligeană) sau de porumb, dar se poate renunta la ulei.
- La perturbări specifice, se aplica procedee anume. De exemplu, cînd se întîlnesc hematoame sau o proasta circulatie a sangelui, masajul se face în direcția inimii. In cazul carceilor şi durerilor musculare, masajul se face de-a lungul fibrei musculare.

În cazul perturbarilor *kapha,* se recomanda masajul de dimineața, în perioada *kapha;* la perturbarile *vata* se va face seara, iar la perturbările *pitta* - după- amiaza,

La cei cu constitutie *kapha,* se va face un masaj profund, in tirnp ce la cei cu constitutie *pitta* si *vata* – unul bland.

REMEDII MEDICAMENTOASE

Farmacologia Ayuredei reprezinta o ştiinţă care cuprinde mii de remedii, printre care si preparate curative din plante. In afară de acestea, se folosesc si remedii mai putin cunoscute in Occident. Se utilizează proprietatile curative ale pietrelor pretioase, ale metalelor si ale culorilor. Potrivit textelor ayurvedice clasice, toate substanțele din natura posedă proprietati curative daca sunt folosite corect. Aceste remedii nu urmaresc să combată manifestarile exterioare ale bolii, cum se intamplă deseori in medicina occidentală, ci să restabilească armonia dintre factorii in dezechilibru, ceea ce permite anularea cauzei ce a generat boala. Scopul si efectul remediilor ayurvedice constă in inlăturarea bolii in sine, şi nu a simptomelor ei.

Ayurveda este o stiință practica, iar recomandarile si metodele de tratament prin folosirea plantelor medicinale si a condimentelor sunt simple practice si eficace. Cel putin 80% dintre boli presupun si o tendință de autovindecare, ceea ce inseamnă că atunci cînd nu se intreprinde nimic pentru a influenta procesul de

vindecare, capacitatea de vindecare proprie organismului va tinde să refacă starea naturală de sănatate. Acest capital cuprinde informatii despre metode care ajută organismul in procesul natural de echilibrare a mediului intern cu cel extern.

Desigur ca, in cazul bolilor care nu prezinta ameliorari după aplicarea acestor metode, este necesar să se apeleze la sfatul medicului. Există cazuri in care simptome aparent minore au la bază perturbări serioase.

Farmacia din bucatarie

Bucataria poate deveni farmacia dumneavoastra. Cu ajutorul bucătariei si al comorilor ce se află in ea, puteti trata singuri membrii familiei. In cele ce urmează, se vor descrie unele substante naturale care pot fi utilizate acasa.

Lucernă

Aceasta planta are un gust astringent şi puțin amar. Ea prezinta proprietăti *anti-vata şi anti-kapha* si, in plus, are un efect inhibitor asupra inflamatiilor. Ea este foarte utila in indepartarea toxinelor din intestinul gros. Lucerna este un analgezic natural si poate fi folosita in boli ca: sciatica, artrita, reumatism, colita, tumori si anemie. Se recomanda ceai de lucerna inainte de culcare.

Aloe

Aceasta planta medicinaia acționează ca tonic general pentru ficat, organul ce participa la digestie, si distruge toxinele. Acțiunea ei este anti-*vata*, anti-*pitta* si anti-*kapha*, astfel Incat nici una dintre umorile organismului nu este dereglată de utilizarea ei. Aloe permite restabilirea echilibrului dintre *vata, pitta* si *kapha* din organism.

Gelul proaspăt este util femeilor care sufera de crampe menstruale. In cazul acestor simptome, se vor lua una-două lingurițe de gel cu un vîrf de cuțit de piper negru. Doua lingurite de trei ori pe zi pot fi utilizate ca tonic general. Persoanele care sufera de gastrita, ulcer gastric sau duodenal sau colita ulceroasa vor evita consumul piperului.

Aloe epurează sîngele şi este util ficatului, vezicii biliare şi stomacului. Ajută şi în cazul gastritelor, tumorilor şi colitelor si este şi anti-inflamator.

In cazuri de conjunctivita, gelul de aloe poate fi aplicat direct pe pleoapa superioara. Aloe se poate folosi si in cazul vaginitelor şi al inflamațiilor colului uterin. Pentru irigatii, se folosesc doua lingurite de gel la un litru de apa, la care se mai adauga un varf de cutit de şofran. Irigația se va prelungi patru zile la fiecare a doua zi. Efectul local este foarte pronuntat.

Aloe are şi proprietati racoritoare, dar nu provoaca dereglari de *kapha*, caci are si un efect de eliminare, fiind util in raceli, tuse si congestii, avand si efect purgativ usor.

Aloe se poate folosi şi in cazuri de arsuri, taieturi sau lovituri. Se foloseste impreuna cu şofranul, care faciliteaza procesul de cicatrizare şi vindecare.

Aplicatiile locale sunt folositoare si in caz de herpes genital. Pentru calmarea simptomatică a herpesului, se amestecă doua linguri de gel cu doua varfuri de cutit de şofran. Amestecul se aplica local in fiecare seara inainte de culcare, timp de o săptămînă.

Asafötida

Aceasta substanta aromatica este raşina unui copac. Ea combate spasmele, este un bun mijloc de detoxificare şi un purgativ eficient. Un varf de cutit de asafötida fiert impreuna cu linte imbunatateste digestia. Ea stimuleaza *agni,* elimina toxinele si poate fi un remediu pentru diferite dureri.

In cazul durerilor de urechi, se infasoară o bucățica mica de asafötida intr-o bucata de vata si se introduce in ureche.

Bicarbonatul de sodiu

Daca se adauga fasolei negre sau nautului in timpul fierberii, acestea devin mai „usoare" si procesul de fierbere se accelereaza, neutralizînd acizii.

Un varf de cutit de bicarbonat de sodiu „stins" in zeama unei jumatati de lămîie si adaugat intr-o ceasca cu apa calda aduce uşurare in caz de hiperaciditate, balonari si probleme ale digestiei.

O jumatate de ceaşcă de bicarbonat adaugata la apa de baie imbunatateste circulatia sangelui şi face pielea mai moale.

Bicarbonatul de sodiu pote fi folosit pentru a grăbi vindecarea infectiilor de piele, urticariilor si eczemelor, in

special al celor aparute la contactul cu apa si detergentii pentru rufe, si asigura sanatatea si igiena pielii.

Radacina de obligeana (Kalmus)

Aceasta planta medicinala este fierbinte şi se foloseşte ca mijloc de stimulare a secretiilor. Ea este de asemenea un mijloc emetirant.

Rădăcina de obligeana prezinta multiple insusiri medicinale. Sub forma de pulbere, ea poate fi prizata pentru a combate raceala, sinuzita si durerile de cap corelate cu acestea. In multe cazuri, ea provoaca stranut, care curata tractul respirator.

Potrivit tehnicii Ayurveda, obligeana este un mijloc anticonvulsiv si se foloseste in epilepsie. Ea actionează asupra structurilor creierului si a functiilor cerebrale superioare, contribuind la largirea si clarificarea constientului. Radacina de obligeana este cel mai bun antidot impotriva efectelor daunatoare ale marijuanei. Marijuana are un efect toxic asupra ficatului şi a celulelor cerebrale; daca insa la marijuana se adaugă o cantitate mica de rădăcina de obligeana, aceasta neutralizeaza complet efectele secundare ale substantelor psihedelice. Pentru a stimula inteligența unui copil in crestere, se incalzeste un fir de aur care se introduce in radacina de obligeană in lungul axului median. Acest preparat se mojarează apoi pe o piatra bruta, se amestecă cu laptele mamei si se administreaza zilnic copilului o linguriță din acest remediu. El protejează copilul si de perturbațiile *kapha.*

Radacina de obligeana se foloseste si pentru imbunatățirea memoriei. In acest scop, se ia un varf de cuțit de praf si se administreaza, impreuna cu 1/4 pană la 1/2 linguriță de miere, dimineața si seara.

Doua-trei cesti de ceai de radacină de obligeana servesc si ca vomitiv. Radacina de obligeană provoacă largirea bronhiilor şi combate congestiile in zona pectorala. Ca atare, ea se foloseste terapeutic in combaterea tusei cronice şi astmului.

Uleiul medicinal din rădăcină de obligeana poate fi aplicat si pe mucoasa nazala, iar extern, la masaje, in cazul perturbărilor *vata* si *kapha.* Masajele cu acest ulei sînt de folos in cazul contractiilor si durerilor musculare şi conferă o senzație de prospetime.

Rădăcina de obligeană stimulează circulatia si hraneste tesutul muscular.

Nucşoară (cardamon)

Nucşoara este aromată, stimulativa, inviorătoare si, de asemenea, ațîță „focul digestiei".

Nucşoara este slab astringentă, dulce si putin iute. Ea trebuie folosită în cantități foarte mici, presărată în ceai sau peste legume. Nucşoara intăreşte inima şi plamanii. Ea invioreaza spiritul şi are efect diuretic.

Reduce balonările abdominale, calmează durerile, stimulează respirația şi o împrospateaza, stimuleaza functiile cerebrale superioare.

Ulei de ricin

Această substantă este un purgativ atat de puțin nociv, încat se poate administra si sugarilor (in acest caz, mama va inmuia degetul in ulei si-i va da copilului să suga). In caz de constipatie rebela, se va lua o lingura de ulei de ricin cu o ceasca de ceai de ghimbir. Acest tonic elimina toxinele si atenueaza balonările si constipațiile.

Ceaiul pregatit din rădăcină de ricin se utilizeaza in cazul perturbarilor *vata,* cum sunt: artrita, sciatica, durerile cronice de spate şi crampele musculare.

Ceaiul are proprietăti antireumatice, antiinflamatorii, combate congestiile si este eficace in tratamentul gutei.

Piper de Cayenne

Acest condiment este iute, fierbinte si se foloseste frecvent în bucătarie. El stimuleaza focul digestiei si este un bun aperitiv. Accelereaza circulatia, dilata vasele sanguine si are o actiune sudorifica. Piperul facilitează golirea intestinului si distruge viermii si paraziții. Reprezinta un mijloc eficace in raceli, tuse si congestii respiratorii. Piperul are efect de curatire a intestinului gros si a glandelor sudoripare. Intern, el poate fi administrat in capsule. Doua boabe luate de doua-trei ori pe zi ajuta la resorbtia hematoamelor.

Este adecvat in tratarea perturbarilor *vata* si *kapha,* dar nu si a celor *pitta.* Piperul face alimentele grele mai usoare, mai gustoase si mai usor digerabile. Se recomanda folosirea lui la preparate cu carne, linte.

Scortisoară

Acesta este un condiment cu proprietati excitante, antiseptice si invioratoare. Gustul sau este putin iute şi astringent. Scortişoara este un mijloc bun pentru dezintoxicare, căci intareşte tesuturile şi le mareşte capacitatea de functionare.

Scortisoara are si proprietati analgezice. Ea atenueaza perturbarile *vata* si *kapha* si poate fi folosita la imbolnavirile *pitta,* dacă se ia in cantitati mici. Daca se ia in cantitati mari, vor urma perturbari *pitta.*

Scortişoara stimuleaza *agni,* amelioreaza digestia si are un efect depurativ natural. Ea are si un efect sudorific. Este un mijloc bun in calmarea racelilor si a inflamatiilor.

Scortisoara, nucsoara, ghimbirul si cuisoarele se folosesc sub forma de ceai in caz de tuse si congestii si pentru accelerarea digestiei. Se recomanda folosirea in cantitați mici, in prize de un varf de cutit.

Cuişoare

Aceasta este o planta aromatica iute si uleioasa. Ca urmare, dupa consumul ei, vor aparea perturbari *pitta.* Cuisoarele sunt utile pentru a controla *vata* si *kapha.*

Măcinate, cuisoarele pot fi folosite ca adaos la fructe si legume. Din cuisoare măcinate se poate prepara si ceai. Dacă la ceaiul de ghimbir se adaugă un vîrf de cutit de cuisoare, se obtine un efect favorabil asupra umorilor *vata* si *kapha.*

Cuisoarele sunt un remediu calmant natural. Uleiul de cuisoare se foloseste pentru calmarea durerilor de dinti. In acest scop, se imbibă o bucătică de vată in ulei de cuisoare si se aplica pe locul dureros.

Cuisoarele au o actiune favorabilă asupra tusei, congestiilor respiratorii, răcelilor si sinuzitelor. Pentru a calma congestiile, se adaugă cîteva picături de ulei de cuisoare in apă clocotită si se inhalează vaporii. Astfel pot fi combătute congestiile cailor respiratorii superioare (nas, gat, trahee). Tusea uscată poate fi tratată prin mestecarea unei bucati de cuisor impreună cu zahăr candel. Zaharul candel se adaugă pentru a nu provoca a vreo dereglare *pitta,* căci cuisoarele sunt iuti si produc senzația de arsură pe limbă.

Coriandru

Există două feluri de coriandru: planta propriu-zisa, numita cilantro şi sămînța uscată, numită coriandru. Coriandrul este un mijloc aromatic, excitant, care stimulează digestia si poseda si proprietăti răcoritoare. Este un mijloc natural de stimulare a fluxului urinar si poate fi luat atunci cînd la urinare apare senzatia de usturime, din cauza nisipului sau pietrelor in căile urinare. In acest scop,boabele de coriandru se pun intr-o strecurătoare, se toarna apă clocotita şi se lasă un scur timp să „traga". Acest ceai face urina alcalină, fapt util in prevenirea unor calculi urinari, dar contraindicat in infectiile urinare. El este de asemenea util în caz de balonări, deranjamente de digestie, greață si vomă.

Sucul proaspăt de coriandru are proprietati *anti-pitta* si se foloseşte in cazul eczemelor, urticariilor şi dermatitelor. Terciul de plantă se aplică direct pe piele si calmează usturimea. Acest mijloc permite si epurarea sangelui.

Chimion

Această plantă medicinală este aromata, iute si putin amara. Ea stimulează digestia şi imbunatăteste gustul mancarii. In acelasi timp, ea facilitează secretia sucului gastric.

Chimionul prajit şi macinat este util in cazul bolilor intestinale cum sunt diareea sau enterita. In acest caz, se ia un varf de cutit de chimion impreuna cu lapte batut.

Chimionul alina durerile si crampele abdominale. Este un remediu foarte util in imbolnavirile *pitta* si *kapha.*

Seminte de in

Semintele de in au un efect purgativ si decongestionant. Dacă se bea seara o ceascǎ de ceai de in, dimineata scaunul va fi fară probleme. Acest remediu favorizează si eliminarea toxinelor prin scaun si ajută in cazul problemelor cum sunt: constipația, balonările şi durerile abdominale.

Semințele de intăresc rezistenta corpului la efort si aduc ameliorare în cazuri de astm si de tuse cronică.

Usturoi

Această plantă medicinala contine uleiuri volatile si este aromata, fierbinte, amara" si iute. In stările provenite din dereglarile *vata,* usturoiul aduce ameliorare si calmează balonările. El facilitează digestia, absorbția elementelor nutritive din intestin şi are efecte de „întinerire".

Mulți oameni cu preocupări spirituale afirmă că usturoiul „manîncă *rajas",* adică împiedică dezvoltarea spirituală, si, ca atare, nu este recomandabil oamenilor ce au ales aceasta cale. Usturoiul accentueaza energia sexuala si nu se recomandă celor care practică abstinența sexuala.

Făcînd abstracție de contraindicatiile spirituale, usturoiul este foarte util in cazul perturbărilor *vatta.* Datorită efectului de caldura pe care il provoaca, usturoiul este util în timpul toamnei si iernii, căci calmeaza durerile in incheieturi si tonifica organismul in fața racelilor. Ca urmare a proprietatilor sale - iute si fierbinte - usturoiul nu este recomandat oamenilor cu constitutie *pitta* si nici celor cu tensiune arteriala foarte scăzuta.

Usturoiul are proprietati antireumatice si poate fi folosit si in cazul tusei uscate sau a congestiilor. Este un remediu in cazul durerilor de cap produse de sinuzite si in cazul durerilor de urechi; in aceste situatii, se picura trei-patru picaturi de ulei de usturoi in ureche sau se umple urechea cu ulei seara si se inchide cu un tampon de vata. Pana dimineața durerea dispare.

Usturoiul aduce ameliorare in durerile de dinti şi in gingivite. Dintii şi gingiile sensibile se pot masa cu ulei de usturoi.

Usturoiul proaspăt poate fi folosit la gatitul mancarurilor. Mancarea devine mai gustoasă, mai usor digerabilă si excită *agni.* Usturoiul proaspăt are insuşiri *anti-vata şi anti-kapha.*

Ghee

Ghee este un produs obtinut din iaurt nesarat. Este un excelent aperitiv, care stimulează *agni ş*i accentuează gustul mîncării. Avînd în vedere ca *ghee* contribuie la producerea sucului gastric, este de ajutor în procesul de digestie. *Ghee* permite dezvoltarea inteligentei, a capacitătii de ințelegere şi a memoriei. Amestecat cu lapte cald, ajută la inlaturarea constipației.

Ghee se foloseşte impreună cu diferite plante medicinale, ceea ce contribuie la penetrarea mai usoară a substantelor active cu efecte tămăduitoare în țesuturi. Ca remediu ayurvedic, *ghee* se foloseşte frecvent în amestec cu lemn dulce, obligeană şi kola.

Ghee ajută în caz de febră cronică, anemie şi boli ale sîngelui şi este util în cazul intoxicațiilor. Nu provoacă cresterea colesterolului. Are acțiune anti -*vata*, anti – *pitta* şi *anti-kapha* si, ca atare, este folositor în reechilibrarea umorilor.

Ghee contribuie la cicatrizarea rănilor si are efect calmant in cazul gastritelor, ulcerelor de stomac şi al colitelor. El are o influență favorabilă asupra ochilor, nasului si pielii.

Ghimbir

Această plantă medicinală aromatică se foloseşte atat în stare proaspătă, cît şi uscată. În ambele forme este un excitant şi un calmant pentru dureri abdominale. Ghimbirul proaspăt contine mai multa apă şi are o acțiune mai blandă, iar ghimbirul macinat are un efect mai puternic. Ceaiul din ghimbr proaspăt se recomandă oamenilor cu constitutie *vata* şi *pitta.* Ghimbirul uscat, care este foarte concentrat şi tare, se potriveşte oamenilor de tip *kapha.*

Ghimbirul este sudorific, stimulează *agni,* neutralizează toxinele, accclcrează procesele de digestie şi absorbtia hranei din intestine.

Ghimbirul are o actiune calmantă in inflamatiile gatului, răcelile simple, congestii respiratorii şi sinuzite. Din rădăcina măcinata de ghimbir şi *apa calda* se obtine un ceai care se poate bea cu miere.

Pentru a amplifica *agni,* se macină ghimbir proaspăt cu putin usturoi. Un bun stimulent al apetitului este si un varf de cutit de sare cu o jumatate de lingurita de ghimbir proaspat măcinat.

Ghimbirul reprezinta unul dintre cele mai bune remedii in problemele *kapha* cum sunt: tusea, guturaiul si inflamatia din gat. In cazul durerilor de cap, se face o pasta dintr-o jumatate de lingurita *de* ghimbir cu apa, care se incalzeste şi se aplica pe frunte. Pasta provoacă o usoara senzatie de arsura, fara a ataca pielea, si alina durerea de cap.

Ghimbirul se foloseste si la pregatirea bucatelor si este deosebit de util in anotimpul rece, căci face mîncarurile mai „usoare" si mai bine digerabile. Ghimbirul ajută la curatirea intestinului si stimulează scaunul.

Ghimbirul poate fi folosit şi extern, sub formă de prişnițe, pe incheieturi. El permite eliberarea energiilor stagnante, stimuleaza circulatia sangelui si calmează durerile.

In cazul durerilor musculare, se recomanda o baie de ghimbir. Se pune ghimbir macinat intr-un saculet de panza care se fizeaxă pe robinet in asa fel incat apa sa curga peste planta. Baia cu apa de ghimbir calmează durerile si are o actiune învioratoare si deconectanta.

Varza de apa *(Hydrocotile asiatica)*

Frunza acestei plante este asemanătoare celor două jumatăti ale creierului mare. Este un mijloc util in

dezvoltarea memoriei şi inteligentei. Este un stimulativ pentru creier, marindu-i capacitatea de intelegere si receptie. In sanscrita, această planta se numeste Brahmi *(Brahma* - „constiinta cosmică"). Varza de apa diminuează efectele stresului si linisteste spiritul. Aceasta planta stimuleaza fluxul energetic dintre jumatatea dreapta si cea stanga a creierului. Ea permite degajarea acumularilor toxice si se foloseste in cazul imbolnavirilor sinusurilor.

Pentru a face uz de capacitatea ei de eliminare a sputei, varza se foloseste sub forma de pulberi; se amestecă un sfert de lingurita de miere cu cateva foi de varză şi se ia dimineata şi seara.

Actiunea principală a verzei de apa se refera la spirit si Constiinta Suprema. O ceasca de ceai de varza bauta inainte de culcare asigură un somn profund şi o stare de inviorare la trezire.

Miere

Mierea produce căldură in organism; ca urmare, ea diminuează *vata* si *kapha.* Gustul său este dulce si slab astringent. Mierea se recomandă in tratamentul tumorilor interne si externe. Ca si *ghee,* mierea are proprietatea de a transporta agenții activi ai plantelor medicinale spre țesuturile vizate.

Mierea este un mijloc excelent pentru epurarea sîngelui si are o influență favorabilă asupra ochilor şi dinților. Calmează durerile, tusea si congestiile. Aplicată extern, pe rani, mierea are un efect cicatrizant.

Luată cu apă, mierea mareste rezistența organismului la efort si contribuie la spălarea rinichilor. Consumată cu măsură, mierea poate reduce tesuturile adipoase. Mierea nu se fierbe, căci procesul fierberii îi modifică insusirile, astfel că s-ar pierde receptivitatea corpului fată de ea. Mierea caldă poate încărca traiectul intestinal si permite formarea toxinelor.

Lemn dulce (*Glycyrrhiza echinata)*

Această plantă este dulce si usor astringentă. Ea este un mijloc natural de eliminare a toxinelor. Lemnul dulce curăță gura si ajută la eliminarea sputei. Prin mestecarea lemnului dulce, se curăță gingiile şi dinții şi se împiedică degradarea danturii.

Lemnul dulce are si un efect bactericid. El poate fi utilizat in caz de tuse, răceală şi congestii, căci ajută expectoratia. In acest scop, se foloseşte sub formă de ceai.

Lemnul dulce este şi vomitiv. Două-trei pahare de ceai concentrat de lemn dulce provoacă greată si vomă, ceea ce permite eliminarea substanțelor nesuportate de stomac.

Lemnul dulce este foarte folositor in cazul inflamațiilor mucoasei stomacului (gastrite, ulcer, chiar tumori). In tratamentul acestor boli, se ia o lingurita de lemn dulce măcinat la o cească de ceai.

Se poate prepara de asemenea si ulei medicinal de lemn dulce, care se foloseste in diabet, bronşite, răceală şi accese repetate de astm. Amestecul de lemn dulce si *ghee* poate fi folosit extern pentru vindecarea plăgilor. Plăgile infectate si cu cicatrizare lentă se pot vindeca prin aplicarea externă a pastei din lemn dulce şi *ghee* (o jumătate de linguriță zilnic).

Lemnul dulce este eficace in inflamațiile vezicii biliare si calmează inflamatiile mucoasei stomacului. Luat după masă, ceaiul de lemn dulce stimulează digestia si combate constipația.

Muştar

Mustarul este iute, fierbinte, penetrant si uleios. Mustarul stimulează *agni* si neutralizează toxinele. Mustarul se va folosi cu prudentă, deoarece poate provoca perturbări *pitta.*

Mustarul este analgezic şi calmează durerile musculare. El este si calmant pentru dureri abdominale si ajută la combaterea congestiilor respiratorii. Boabele de mustar măcinate, amestecate cu apă, pot fi folosite ca prisnită. Acestea nu trebuie să atingă pielea, căci ar forma băsicute. Terciul de mustar se inveleste intr-o țesătură din fibre naturale, care se aplica apoi pe piele pentru a calma durerile la incheieturi sau piept, pentru vindecarea răcelilor.

Mustarul poate fi folosit la gătit. Se incălzeste putin ulei de susan in tigaie, se adaugă două prize de seminte de mustar si se prăjesc cu usturoi, ceapă si legume. Preparate astfel, legumele devin usor digerabile.

Mustarul poate fi folosit in tulburări de digestie, balonari abdominale si stări proaste datorate unei digestii defectuoase.

Muscat

Nuca de muscat este aromată si excitantă. Ea se foloseste pentru a imbunătăti gustul ceaiului si al laptelui. Luată in lapte, nuca de muscat serveste drept tonic pentru creier si inimă. Ea se foloseste si in combaterea impotentei sexuale. Muscatul este de asemenea eficace in tratamentul incontinenței urinare si pentru ameliorarea stării de slăbiciune generală, diareei, balonărilor, calmarea durerii difuze a abdomenului, pierderea apetitului şi pentru ameliorarea bolilor de ficat si splină.

Nuca de muscat este un remediu calmant, induce un somn natural, deci ajută la combaterea insomniei. Avand in vedere că are o eficacitate mare, se recomandă să fie administrată in cantități mici - o priză intre degete - şi numai de către adulti. Este un remediu foarte util pentru oamenii de tip *vata* si *kapha.* Oamenii cu constitutie *pitta* pot folosi nuca de muscat doar cu prudentă, in cantităti reduse.

Ceapa

Ceapa este iute si aromată. Are un efect de incalzire. Vaporii ei contin amoniac, irita ochii şi provoaca astfel curgerea nasului si a lacrimilor. Ceapa excita simturile, deci, daca cineva se simte slab şi ametit, inspiratia vaporilor dintr-o ceapa sparta va fi de folos.

Ceapa faciliteaza digestia şi excita sexual. Este un nutriment al *rajas* *ş*i, ca atare, nu se recomanda celor ce practică abstinenta sexuala ca disciplina spirituală.

Ceapa fiarta este dulce si mai puțin iute. Aplicata sub forma de terci pe un furuncul, contribuie la coacerea acestuia. Febra mare si crampele abdominale pot fi combătute prin aplicarea unei cepe crude tocate, invelita inlr-o pînză, pe frunte, respectiv pe abdomen.

In cazul unor accese de epilepsie acute, se poate folosi ceapa pentru a fi inspirată pe nas. Ceapa serveste de asemenea pentru scaderea nivelului de colesterol din sînge şi este un bun tonic pentru inima.

Ceapa provoacă încetinirea pulsului. O jumătate de ceaşca de zeamă proaspătă de ceapă, amestecata cu doua lingurite de miere, ajuta în caz de tuse, astm, crampe, greata si senzatie de voma. Acest mijlloc serveşte şi drept vermifug.

Piper negru

Piperul negru este un condiment fierbinte şi iute şi un stimulent pentru ag*ni.* Piperul favorizează secretia umorilor digestive şi îmbunatateşte gustul mîncărurilor. Folosind piper, se amelioreaza starea in cazul constipației, hemororoizilor care nu sangereaza, balonarilor şi lipsei de poftă de mîncare. Pentru combaterea viermilor din intestinul gros se ia un amestec din acest condiment şi miere.

Piperul negru are şi insuşiri decongestive. In caz de urticarie, se amestecă un varf de cutit de piper cu *ghee,* care se aplica local. Piperul negru este fierbinte şi iute, dar, amestecat cu *ghee,* el poate fi utilizat în bolile p*itta,* cum sunt dermatita si urticaria.

Sare

Majoritatea oamenilor folosesc sarea pentru a imbunatati gustul mancarurilor, dar ea are şi proprietati medicinale. Avand in vedere că sarea cuprinde elementele apa şi foc, ea provoaca dereglari *pitta* *ş*i *kapha,* deci ar trebui sa se foloseasca in cantitati mici la prepararea macarurilor.

Sarea ajuta in cazul balonărilor si umflării abdomenului. Ea curătă gura, favorizeaza eliberarea secretiilor tractului digestiv si usureaza digestia. Se poate folosi in cazul umflaturilor externe. In acest scop, se incalzeste sarea intr-o tigaie, se introduce intr-un saculet si se aplica pe umflătura. Sarea este un mijloc natural de combatere a durerii si se poate folosi pentru aplicatii externe. Nu se recomandă acest procedeu in cazul abceselor dentare sau al altor rani infectate.

Sarea favorizeaza drenarea lichidelor: pentru a curati *kapha* si a trata infundarea nasului, se introduc in nas cateva picături de solutie concentrată de sare sau se fac spalaturi ale narilor cu o solutie sărata.

Şofran

Această plantă medicinală aromata, folosită drept condiment, este un mijloc excitant şi prezintă multe însuşiri utile. Sofranul este amar, putin iute si serveste ca mijloc pentru epurarea sangelui, ca tonic al tubului digestiv si ca antiinflamator. În afectiuni ale cailor respiratorii (tuse, astm), sofranul actionează ca un calmant. El mai prezintă pro-prietăti antireumatice si antibacteriene.

Mancărurile bogate in proteine pot fi condimentate cu sofran pentru a le face mai usor digerabile si a preveni balonarile. Este şi un remediu eficace in mentinerea florei fiziologice din intestinul gros.

Sofranul poate servi, sub forma de gargară, in cazul inflamarii amigdalelor si congestiilor gatului; in acest scop, se amestecă un vîrf de lingurită de sofran intr-un pahar de apă fierbinte.

Sofranul are proprietati antiinflamatorii. In cazul ranilor usoare, contuziilor sau al umflaturilor traumatice, se poate aplica local un terci de sofran. Se adaugă la o jumătate de lingurită de sofran, un varf de cutit de sare si se aplică aceasta pasta pe locul bolnav, durerea, umflaiura dispărînd apoi rapid.

Sofranul este util si in tratamentul diabetului. Consumat cu masură după fiecare masa, ajuta la restabilirea nivelului normal de zahar in sange.

Ştevie

Această plantă medicinală este mult apreciată in terapia americană şi engleza cu plante. Stevia are proprietati *anti-pitta,* curăţă sangele, este purgativă si combate inflamatiile. De aceea, stevia se foloseşte in cazul inflamațiilor reumatice in calmarea durerilor, sensibilității si inrosirii pielii. Ceaiul este eficace in caz de dermatita, hemoroizi cu sange, eczemele inflamate pe ceafă, spate si la subsuori.

Datorita proprietătilor sale antitoxice, stevia curaăță sangele şi are un efect calmant atunci cand apare un dezechilibru *pitta.* Rădăcina de ştevie isi găseste utilizarea in cazul tumorilor, infecțiilor de piele si al plăgilor care se cicatrizează greu.

Laptele

Laptele este o băutură divină, un adevărat nectar pentru organismul uman. Din cele mai vechi timpuri, vaca este venerată in India ca „mama sfîntă". Conform legilor religioase ale hinduşilor, protejarea vacii este o indatorire sfîntă.

Vaca simbolizează pămîntul. In poveşti de cîte ori apare un dezechilibru între bine şi rău pămîntul se înfaţisează în faţa susţinătorului Universului, Vishnu, sub forma unei vaci si îi cere ajutor pentru a restabili energiile. Pămîntul simbolizează corpul omenesc. Ori de cîte ori apar dizarmonii în corp, apare sustinătorul Universului, Vishnu, cel care se odihneşte paşnic pe şarpele lui, intr-o mare de lapte. Vishnu, odihnindu-se în marea de lapte, sugerează, la nivelul simbolic puterea de conservare a laptelui. Laptele actionează ca un principiu de conservare a organismului. Secretul cresterii spirituale extraordinare a vechii Indii a stat în laptele de vacă, o componentă principală modului de alimentaţie. Produsele din lapte, iaurtul, brînza, smîntîna, untul etc. sunt alimente *sattva.*

Chiar şi astăzi, 75% din dulciurile care se vînd in magazinele din india sînt preparate cu produse din lapte.

Calciul, vitaminele şi proteinele sunt continute din belşug in laptele proaspăt, integral. Aceasta combinatie de vitamine, calciu şi proteine face ca laptele să fie un aliment şi un medicament valoros. Laptele integral proaspăt este un aliment deosebit de echilibrat, care, care conţine tot ce este necesar pentru creştere şi dezvoltare.

Laptele este unul dintre cele sase elixiruri. Puterea sa energizantă apare, conform cunostintelor medicale, chiar din momentul in care începe să fie băut.

Laptele da putere vitală - *ojas* - si o viată lungă. Datorită capacității sale de mentinere a vietii şi datorită puterilor sale de vindecare, laptele a fost recomandat si savurat dintotdeauna.

Nu numai oamenii, ci si animalele se bucură de calitățile laptelui. Că sunt ierbivore sau carnivore - prima hrană a mamiferelor este laptele. Chiar si reptilele şi amfibiile pot fi hrănite cu lapte atunci cînd nu mai pot procura nici o altă hrană.

Laptele reprezintă, alături de hrană si medicamente, mijlocul ideal de intărire a organismului copiilor a căror crestere s-a întrerupt. Chiar si luptătorii indieni apreciează puterea miraculoasă a laptelui. Laptele nu ingrasă, ci dă putere si rezistență, păstrează corpul in formă şi conferă pielii un luciu sănătos şi proaspăt.

Din totdeauna omul s-a intrebat cum să rămînă sănatos şi cum poate trăi mult timp. A descoperit laptele care, folosit corect, menține corpul in bună formă. Iaurtul este secretul longevitătii tribului Hunsa, a căror sperantă de viata indelungată este renumită: ei se pot bucura pînă spre 80 de ani de toate bucuriile vietii de familie.

Branza, untul, iaurtul, smantana si nenumăratele variante de dulciuri ce pot fi preparate din lapte, ca de exemplu *khir* si *halva,* ocupă un loc de frunte intr-o alimentatie sănătoasă.

Laptele este considerat un mijloc natural de tratament pentru bolnavii incurabili. Un exemplu celebru il reprezinta Rockfeller. El pierduse orice putere de digestie si de asimilare si era considerat un caz fără speranță; chiar cele mai noi medicamente nu 1-au ajutat. Sub supravegherea unui vindecător naturist a urmat o cură cu lapte care, in cele din urmă, 1-a vindecat în totalitate si 1-a ajutat să trăiască o viata lungă.

In *Upanishade,* una dintre cărtile sfinte ale hindusilor, laptele, untul si *ghee* sunt numite *tejas,* care in traducere inseamnă „lumina", „rază", „stralucire" sau „foc".

Laptele are minunata calitate de a influenta atat corpul, cît si spiritul. Laptele integral proaspăt este un aliment *sattva* prin excelență, care conferă corpului putere internă si externă, corporală si spirituală.

Imbatranirea prematură poate fi vindecată in mod simplu dacă laptele va constitui, o anumită perioada de timp, alimentul exclusiv, ajutînd astfel corpul să se regenereze de la sine. Dar nu numai in îmbatraniri premature, ci si in cazul varstnicilor laptele poate constitui alimentul care să îi ferească de inconvenientele care vin odată cu vîrsta. Se cunosc cazurile unor oameni de optzeci de ani care sufereau de guta, constipatie cronică sau lipsă de poftă de mîncare si care s-au vindecat cu lapte, folosindu-1 ca aliment principal.

Folosirea regulată a laptelui activizează si revigorează organismul îmbatranit si obosit.

Una din cauzele principale ale îmbătrînirii premature o reprezinta depunerile pe peretii intestinelor, care împiedică procesul normal de asimilare. Organele corpului care nu sunt alimentate cu substante hrănitoare îmbătrînesc mai repede. Aceasta se întamplă atunci cand alimentele digerate nu pot fi asimilate in conditii optime. Prin inlăturarea acestor reziduuri ale procesului de digestie din peretii intestinelor, se uşurează

aportul de substanțe hrănitoare în organism, fapt care incetineşte problemele legate de îmbătrînirea prematură.

Laptele curăță întregul tract digestiv. El acționeaza ca un detoxifiant, inlatura reziduurile din stomac si intestine si duce in sange substante hrănitoare gata digerate si transformate.

Calciul este important pentru sănătatea dinților care au rolul de a mesteca temeinic mancarea. Natura bazică a laptelui ajuta procesul de predigestie din stomac si curăță intestinele in care are loc procesul de asimilare. Un sistem digestiv care functioneaza normal şi care este sănătos va intreține si un sistem circulator perfect functional, ceea ce are o influență benefică asupra sistemului nervos.

In *Gita,* cartea sfanta a hindusilor, stă scris că mîncărurile *sattva* garanteaza o viață lungă, plină de vitalitate pînă la ultima suflare. Mancarurile *sattva* sunt acelea in care hrana conține substante hrănitoare usor digerabile. Laptele integral proaspăt corespunde in totalitate acestei cerinte. Sucurile de fructe proaspete, care sunt de asemenea *sattva,* laptele si mierea sunt alimente care conțin substante hrănitoare valoroase.

Laptele ca mijloc de vindecare

În vechea Indie, medicii atribuiau laptelui o putere mare de vindecare. Laptele de mama este o băutură care acționează miraculos asupra organismului nou-născutilor, iar laptele proaspat de vacă este un aliment foarte valoros.

Organismul uman este prin natura sa un sistem autonom. Aceasta inseamnă că, plecînd de la premise naturale, el are puterea de a se vindeca singur. Laptele proaspăt integral activează puterea de vindecare proprie corpului si, prin aceasta, procesul interior de vindecare.

Laptele activează sistemul sanguin si ajută formarea de globule albe si rosii, care accelerează procesele de vindecare. Cauza multor boli de inima este circulatia deficitară a sangelui, care apare prin ingustarea arterelor si venelor.

Laptele este singurul aliment care contine 101 substante chimice si enzime. Albumina din lapte este calitativ superioară celei din ouă si carne. Componentele albuminei din lapte sunt lactoglobulina, caseina etc. Folosirea laptelui în mod regulat da organismului suficientă albumină pentru a fi inglobată in tesuturi. Albumina din lapte contine aminoacizi necesari bunei functionari a creierului si a sistemului nervos.

Dupa cum s-a mentionat anterior, folosit ca medicament, laptele trebuie băut pur, fără alte adaosuri, altfel el serveste doar ca intăritor sau ca agent de curătire a corpului.

Laptele contine amidon usor solubil, sub formă de lactoză. Acest indulcitor natural se gaseste numai in cantitati mici, fapt pentru care laptelui i se pot adăuga alti indulcitori, cum ar fi mierea sau curmalele. Lactoza produce căldură, este solubila, usor digerabilă si conferă putere si vitalitate.

De cum părăseste stomacul, laptele activizeaza intestinele, le elibereaza de substante toxice si de depunerile de pe pereti. Prin aceasta pofta de mancare si focul digestiei sunt activate.

Continutul de grăsimi din lapte este de aproximaitv 4%. Grăsimile din lapte sunt usor digerabile si pot fi bine absorbite de organism, ele livrand caldura si energie. Conform unor scrieri medicinale hinduse vechi, laptele conferă energie, pe care organismul o poate valorifica imediat. Grasimea inlocuieste imediat energia consumata şi reconstruieşte tesuturile si fibrele folosite.

Vitaminele din lapte se găsesc in proportii echilibrate. Vitaminele A şi D se găsesc în grăsime, deci si in unt.

Substantele minerale si sărurile au o functie importantă in organismul uman. Unele dintre ele ajuta la formarea oaselor, altele la formarea tesuturilor si a fibrelor. Unul dintre mineralele importante este calciul. El are un rol important in functionarea creierului si este necesar pentru transmiterea impulsurilor nervoase. O sută de grame de lapte de vacă contin cam 1,2 grame calciu. O jumatate de litru de lapte acoperă necesarul minim zilnic de calciu. Laptele mai contine fosfor si fier. Ambele au un rol important pentru sange si vedere. Alte minerale din lapte sunt plumbul, titanul, zincul, cromul, staniul, cuprul etc. Laptele de mama contine chiar urme de argint. Continutul de apa din lapte ajuta la valorificarea fierului, iodului etc.

In procesele de intoxicare a corpului, laptele neutralizează efectele nocive si intareste glandele. Substantele minerale si cele care activeaza sucurile care se gasesc in lapte ajuta la formarea factorilor de aparare a organismului contra bacilului tuberculozei si a bacilului leprei. De asemenea, prin efectul sau diuretic, laptele curată rinichii si tractul urinar.

Laptele este racoritor, uşor, uleios, este mediu gras, *sattva,* hranitor si are un efect de coagulare. Cel mai valoros este laptele proaspat muls, cît este cald. In general, laptele inlatura balonarile, dă vitalitate, vindeca anemia si hepatita, participă la formarea țesutului muscular si vindeca bolile stomacului. Laptele fortifica *ojas,* stralucirea sanatoasa a pielii. El reduce bila *(pitta)* excedentara, inlatură senzația de arsură a palmelor, picioarelor si ochilor si, in general, de pe intregul corp, curătă sîngele, activizeaza focul digestiei, inlatură extenuarea şi acționeaza ca un tonic. De aceea, laptele este un aliment ideal pentru oamenii bolnavi, căci ofera sănatate si viață lungă.

Laptele este nectar pentru gînditori si pentru oamenii care depun munca fizica, pentru cei infometați si pentru cei extenuați sexual.

Cu cat laptele se fierbe mai mult, cu atat mai concentrat este conținutul său de substanțe hrănitoare. Dezavantajul constă în faptul că este mai greu digerabil.

Cel mai valoros este laptele unei vaci care a fatat de curand. Laptele oii trebuie băut însă abia la 21 de zile de la fatare, pentru ca altfel este greu si duce la formarea de mucozitati. Dupa o perioadă de trei pana la patru luni, laptele redevine greu şi poate provoca arsuri. Laptele de vacă este din a 21-a zi pana in luna a patra de după fatare foarte gustos si bun, uleios si hranitor. Favorizeaza activitațile mentale, inițiativa şi capacitatea de percepție a spiritului.

În stiința ayurvedica, vacile sunt clasificate după culoarea pielii şi dupa regiunea din care provin, iar diferitele calitati ale laptelui sînt descrise pe larg. La fel sunt descrise şi diversele calitati şi deosebiri ale laptelui de bivoliță de apă, oaie, iapa, capră şi cămilă.

L,aptele vacilor cu pete brune sau roşii vindecă bolile provocate de dereglările bilei *(pitta).*

Laptele vacilor galbene este expectorant.

Laptele unei vaci careia i-a murit vitelul produce limfa şi gaze şi irita bila.

Laptele unei vaci care nu-si mai alapteaza vitelul după patru luni este bogat si fortifiant, dar greu digerabil.

Laptele unei vaci tinere este un adevărat elixir si vindecă boli provocate de dereglarile aerului, bilei şi limfei *(vata, pitta şi kapha).*

Laptele vacilor batrane sau gestante provoaca uscăciune si fac rău gîtului. La trei ore după muls, laptele pastrat nefiert devine greu digerabil şi produce balonari, limfa si bilă.

Laptele fierbinte vindecă boli produse de limfa si bila *(kapha* si *pitta).*

Laptele rece da putere dar produce limfă *(kapha),* este greu digerabil si chiar usor constipant.

Laptele de capra este usor digerabil. Conținutul de zahăr si grasimi este mai mic decat în laptele de vaca. Laptele de capra vindecă boli de rinichi si de vezica urinara, mai ales acelea in care urina se coloreaza in galben inchis sau rosu. In caz de febră, foc de digestie slab, tuse, raceli, tuberculoză, poate fi utilizat ca medicament laptele de capră.

Laptele de oaie are gust sarat, iar conținutul de grăsime este mic. Şi el vindeca bolile urinare si ale vezicii urinare. El are şi efect afrodisiac.

Laptele de camila este acru si nu poate fi păstrat nefiert. El vindeca tuberculoza, pneumoniile, bolile de piele si vezica urinara, precum si afecțiunile provocate de limfa.

Laptele de elefant este greu digerabil si uleios, dar deosebit de fortifiant. El măreste, atunci cand este băut regulat mai mult timp, sensibilitatea si puterea de perceptie. El confera puterea de a intarzia ejacularea in timpul actului sexual. Folosit extern, poate vindeca boli de ochi.

Laptele de magărita este racoritor, uşor şi uleios. Are efect in vindecarea de febră, sifilis, inflamatiile pleurei şi toate bolile localizate in regiunea pieptului.

Laptele de iapă este ideal impotriva bolilor psihice, schizofreniei, mai ales daca boala este provocata de caldura prea mare. El ajuta si impotriva isteriei,

Boli care pot fi vindecate cu lapte

Bolile nu sunt provocate numai de focare de infectie sau de virusuri. Acumularea de toxice in organism, un mod de viată neregulat, care contravine legilor naturii, o alimentatie gresită, ingerarea de alimente alterate, ganduri negative, o atmosfera nesanatoasa de viata, continua retinere de la necesităti şi dorinte, lipsa de mişcare şi altele asemenea sunt unele dintre motivele care slabesc organismul in fata bolilor.

Corpul nostru este un sistem autosincron şi de indata ce procesele chimice din organism sunt tulburate, corpul trebuie purificat intr-un fel oarecare. Necesitatea de curătire se manifestă prin boala. Constipatia si o digestie slaba sunt cauze principale ale bolilor. Guta, astmul, obezitatea, nervozitatea, bolile rinichilor şi ale vezicii urinare, impotenta, un foc slab al digestiei, tuberculoza, diverse boli ale femeilor, paralizia, bolile copilariei, anemia, senilitatea, pielea lipsită de strălucire, cutata şi moale, starile de agitatie, frica, tusea şi racelile pot fi vindecate cu lapte.

Laptele ajută in general in nevroze, stări depresive, dureri de cap, insomnie, nervozitate, umflarea mainilor si picioarelor.

Laptele vindeca bolile stomacului, ulcerul gastric si duodenal, hiperaciditatea, lipsa de energie, constipatia, diabetul, inflamatiile rinichilor, lipsa de vitalitate, de putere de perceptie, dereglarile de menstruatie de orice natura, diferite boli de piele, inclusiv lepra, acneea, furunculele, pielea cutată sau aspră, căderea părului.

Multe dintre aceste boli pot fi inlăturate printr-o cura de dezintoxicare cu lapte. Pentru oamenii slabi, aceasta cura nu este indicata, ca şi pentru aceia care suferă de o boala venerica, pentru bătrîni, pentru cei cu boli cronice si mai ales pentru cei proaspat operati, la care cura de lapte trebuie amînată macar cinci saptamîni.

Medicina ayurvedică recomanda cura de lapte in urmatoarele boli: toate tipurile de gaze, hiperaciditate, boli ale stomacului, febră, senzatii de arsură, constipație cronică, tuse, astm, gută, abcese, boli ale vezicii, dureri de cap, isterie si dizenteria amibiană.

Cine nu poate avea lapte integral, proaspăt, direct de la vacă, trebuie să se multumească doar cu laptele conservat. Adaugarea unei prize de piper negru proaspat macinat conduce la inlaturarea unora din inconvenientele laptelui conservat, caci piperul negru da laptelui prospetime.

Iaurtul

Iaurtul este rece si acru. El contine albumină, calciu si multa vitamina B. Iaurtul este mai usor digerabil decat laptele integral proaspat. El contine bacterii valoroase care ajuta intestinul sa asimileze substantele hranitoare. Iaurtul proaspat preparat in casă contine majoritatea substantelor hranitoare necesare corpului. El ar trebui sa fie un aliment de baza al dietei din timpul verii. Iaurtul preparat din lapte integral are o valoare nutritiva ridicata si furnizeaza cea mai pura energie. Chiar si iaurtul preparat in casa din lapte pasteurizat este de preferat celui cumparat din magazin care, in cea mai mare parte este vechi, facut din lapte degresat sau din lapte închegat chimic.

Iaurtul poate fi mancat pur, fără alte adausuri sau poate fi baza unor salate de fructe sau *raitas.* Folosind acest aliment, se pot prepara si bauturi delicioase si dulciuri.

Vinul

Vinul, baut cu cumpătare, are numeroase calitati: „Vinul nou e de obicei greu si irita canalele corpului. Vinul stimuleaza, ajuta digestia, e usor şi da pofta de mancare. Plăcut la gust, el bine dispune, întăreşte şi invioreaza, eliberează de teamă şi de griji, da curaj, virilitate, vitalitate şi corpolentă, stimuleaza spiritul si confera multumire sufleteasca". Daca e baut cum trebuie, vinul actionează precum nectarul. Daca, insa, e baut fara masură, face rau. ,,Vinul rau", cum e numit in scrierile ayurvedice, dăuneaza ficatului si altor organe şi actioneaza ca o otrava; sub influenta lui, oamenii devin inconstienti, incep sa se exprime confuz, isi pierd principiile morale si pretuirea semenilor.

MIJLOACE CURATIVE NECONVENȚIONALE

Alaturi de folosirea in scopuri medicinale a plantelor, Ayurveda mai valorifică si proprietătile curative ale metalelor, pietrelor pretioase si semipretioase. Potrivit doctrinei Ayurveda, energia spiritului atotcuprinzator se află in toate lucrurile. Toate formele de materie reprezinta numai manifestarea exterioara a acestei energii atot-cuprinzatoare, care este esenta materiei.

In cazul folosirii necalificate, metalele pot dezvolta o actiune nociva. Ele trebuie deci folosite numai sub supravegherea unui medic calificat.

Metalele, pietrele si pietrele pretioase reprezintă manifestarea exterioară a anumitor forme de energie.

Aceste materiale cuprind energie *prana,* ce poate fi folosita in scopuri curative. Bătranii intelepti ai Indiei au descoperit efectele energetice curative prin intermediul meditației.

Prin folosirea pietrelor pretioase si a metalelor, se pot contracara efectele dăunatoare pentru corp, spirit si constiinta.

Daca pietrele pretioase vin in contact cu pielea, ele exercita o influenta electromagnetica asupra celulelor si tesuturilor profunde. Pericolul dereglării functiei ficatului poate fi evitat, de exemplu, prin purtarea unei bratări dintr-un aliaj de plumb si argint.

Sanătatea corporala depinde atat de influentele cosmice, cat şi de starea spiritului si conştientului fiecarui om. Asa cum o casa poate fi protejată printr-un paratrăznet din metal, corpul uman poate fi protejat de efectele nocive ale radiatiilor si turbulentelor electrice din atmosferă prin folosirea metalelor si pietrelor pretioase.

Terapia cu metale

Metalele pure radiaza o lumină astrală care dezvolta o puternica actiune de contracarare a influentei negative a planetelor.
Toate metalele prezinta proprietati curative puternice. Metalele grele, ca mercurul aurul, argintul, cuprul, fierul si plumbul, se folosesc în scopuri curative. Dar metalele pot conține impuritati care pot exercita o influenta nocivă asupra organelor interne. Din această cauză invatătura ayurvedica prescrie metode speciale de purificare a metalelor. Metalul respectiv se incălzeste si apoi se tratează cu ulei, urină de vacă, lapte, ghee, lapte batut sau terci fermentat de cereale. Aceste metode determină o pregătire a efectelor mai profundă decat procedeele chimice, ceea ce permite ca actiunea fiecarui metal asupra //tesutului corpului" să se desfasoare fāra efecte secundare toxice. Mai jos se descrie actiunea curativa a unora dintre metale.

Cuprul

Are o actiune benefică atunci cand se dezvolta un excedent de *kapha* si de tesuturi adipoase. Este un tonic bun pentru ficat, splină si sistemul limfatic; este deosebit de util oamenilor cu tendinta de ingrăsare, retentie de lichide sau blocaje limfatice. Cuprul este util si in tratamentul anemiei.
Pentru tratarea obezitătii, dereglărilor ficatului si splinei, într-un vas de cupru se fierbe apă pană cand scade la jumatate. Timp de o lună se vor lua două lingurite din apa preparata astfel, de trei ori pe zi.
Este de asemenea benefica purtarea unei bratări de cupru.

Aurul

Este un tonic al nervilor. El amelioreaza memoria, întareste muschiul cardiac si mareşte puterea de viată. Aurul este util in cazuri de isterie, epilepsie, infarct miocardic si in cazul slabirii plămanilor si splinei.
Energia aurului poate fi folosita si prin ,,,apa medicinala de aur". Aceasta se prepară dintr-o bijuterie de aur (fara pietre) care se introduce intr-un vas cu două pahare de apa si se fierbe pana cand volumul apei scade la jumatate. In timpul procesului de fierbere, energia electronilor de aur se va transmite apei. Din această apă se consumă zilnic cate o lingurita, de trei ori pe zi. Apa de aur are un efect energizant asupra inimii; pulsul slab devine puternic şi pronuntat. Apa de aur îmbunătățeste memoria, inteligenta si capacitatea de perceptie si conduce la trezirea constiintei.
Aurul are insa si proprietăti „calorice" şi, in consecinta, se va utiliza cu prudenta de catre oamenii cu constitutie *pitta.* Unii oameni nu suporta aurul şi f ac eruptii cand pielea vine in contact cu acesta; persoanele alergice la acest metal trebuie să evite orice tratament cu aur.

Fierul

Exercita o influents pozitivă asupra maduvei oaselor, tesuturilor osoase, hemoglobinei, ficatului si splinei. El stimuleaza formarea hemoglobinei si se foloseste in amestec cu cenusa in combaterea anemiei.
Folosirea lui se va face cu prudenta, doar cu acordul medicului şi sub supravegherea acestuia, prin analize de laborator.
Fierul este un mijloc eficient in cazul măririi ficatului sau a splinei. El intareste musculatura, tesuturile nervoase si are proprietați de întinerire.

Mercurul

Este un metal greu, cu efecte profunde. El permite excitarea sistemului enzimatic şi are un efect de ,,transformare" si regenerare a tesuturilor. In mitologia Indiana, mercurul reprezinta samanta zeului Shiva.
Mercurul stimuleaza inteligența si trezeşte conştientul. Nu se inghite! Nu se foloseste niciodata singur, ci in amestec cu sulf. Efectul anumitor plante medicinale creşte de mii de ori dacă se administreaza împreuna cantitati infime de mercur si sulf. Datorita acestor doua substante, fortele tamaduitoarc ale plantelor ajung pană la „canalele" si „țesuturile" subtile ale corpului.
Folosit gresit, este foarte toxic, putand provoca moartea. Nu va fi folosit de cei neavizati, ci numai sub indrumarea unui medic,

Argintul

Este de asemenea un metal important in Ayurveda. Argintul are proprietati racoritoare şi este util in combaterea excedentului de *pitta.*

Argintul activează forța si vitalitatea. El poate fi utilizat si în tratamentul perturbarilor tip *vatta.* In tratamentul indivizilor de tip *kapha,* argintul trebuie folosit cu prudenta.
Argintul este folositor in tratamentul slabirii, febrei cronice, al starilor de siabiciune dupa febra, în gastrite, inflamații ale tractului digestiv, in hiperactivitatea vezicii biliare si în cazul sîngerarilor excesive în timpul menstruatiei.
Cenusa de argint este foarte indicată în bolile inflamatorii ale inimii si dereglarile functionale ale ficatului si splinei. Apa de argint se obtine la fel ca si apa de aur. Pentru cresterea puterii si a vitalitatii, trebuie să se bea lapte fiert intr-un vas de argint.

Staniul (cositorul)

Este un element natural de intinerire. Cenusa purificata de staniu se foloseste in combaterea diabetului, gonoreei, sifilisului, astmului, infectiilor căilor respirtatorii, anemiei si bolilor de piele, precum şi în bolile de plămîni şi în blocajele de limfa.
Cositorul nu se inghite. Va fi folosit extern, doar in cantități infime, de către persoane avizate si sub indrumarea medicului.

Terapia cu pietre pretioase si semipretioase

Valorificarea energiei curative a pietrelor pretioase si semipretioase se face fie prin purtarea lor sub formă de inele sau coliere, fie prin cufundarea lor peste noapte în apă, care va fi băută a doua zi. Pietrele pretioase se pot curăți prin mentinere in apă sărată timp de două zile.
Datorită oscilațiilor lor pozitive si negative, pietrele pretioase degaja energie, dar o si absorb. Ele activeaza centrele energetice ale corpului şi ajuta in acest fel la dezvoltarea sensibilitatii.
În cele ce urmează, se prezinta o lista de pietre pretioase si semiprețioase utile omului in functie de luna nasterii, ca si descrierea proprietatilor si utilizarii pietrelor pretioase si semipretioase.

Pietrele corespunzătoare fiecarei luni

Ianuarie	granat
Februarie	ametist
Martie	carneol
Aprilie	diamant
Mai	agat
Iunie	perle
Iulie	rubin
August	safir
Septembrie	adamantin
Octombrie	opal
Noiembrie	topaz
Decembrie	rubin

Utilizarea pietrelor prețioase si semiprețioase

- **Vindecare**: ametist, carneol, perle.
- **Stimularea energiilor subtile**: diamant, lapis lazuli, rubin.
- **Dezvoltarea creativitatii**: carneol, perle.
- **Dezvoltarea capacității psihice**: lapis linquis.
- **Dezvoltarea capacității de percepție**: agat, beril.
- **Protecție generală**: beril, lapis linquis.
- **Protecție la frig**: fluorină.

• **Protecție la mînie**: perle, opal.

Agatul

Agatul are culori variate, mergînd de la alb la negru, si chiar roz. Protejeaza copiii de spaime şi ajuta pe cei mici la învaţarea mersului şi mentinerea echilibrului. Aceasta piatra semipreţioasă stimulează constientizarea spirituală.

Agatul este folositor in disfuncțiile *kapha.* El cuprinde elementele „eter", „aer" si "foc". Aceasta piatra ar trebui purtată la gît pe un lanț de aur.

Ametistul

Aceasta piatră poate fi purpurie, albastrie sau violeta. Ametistul cuprinde elementele „eter" si "apa". El conferă purtatorului său demnitate, dragoste, compasiune si speranța. Aceasta piatră semipreţioasa este utila in cazul disfuncțiilor *vatta* si *pitta.*

Ametistul trcbuie purtat la gît pe un lanț de aur.

Berilul

Este de culoare galbenă, verde sau albastra. Berilul cuprinde „foc" si „eter" Aceasta piatra activeaza *pitta* şi ajuta la combaterea excesulm de *vatta* si *kapha.* Berilul dezvolta inteligenta, puterea, prestigiul, ridică poziția socială şi capacitatea de apreciere a valorii în arta si în muzică. Aceasta piatra se va purta la gît pe un lant de argint sau montata într-un inel de argint pe inelarul stang.

Diamantul

Exista diamante incolore, albastre şi roşii. Energia acestei pietre foarte prețioase conduce oscilațiile subtile spre inima, creier şi "tesuturile" profunde. Diamantul roşu are o energie de foc ce activează *pitta,* iar cel albastru are o energie răcoritoare, care calmeaza *pitta* şi activează *kapha.* Diamantul incolor activează *vatta* şi *kapha* şi atenuează *pitta.*

Potrivit Ayurvedei, diamantul se pune seara intr-un pahar cu apa, care se bea a doua zi.

Dintre toate pietrele pretioase, diamantul are cea mai mare capacitate de întinerire. Aduce purtatorului său bunăstare si dezvoltare spirituală. Favorizeaza trăinicia relatiilor si de aceea este, din cele mai vechi timpuri asociat, cu căsnicia.

Diamantul cuprinde "eter", ,"aer", "foc", "apa" şi "pămînt" si trebuie purtat într-un inel de aur, pe inelarul drept. De mentionat ca diamantele de calitate inferioara exercită o influență negativă asupra corpului.

Coralul *(Corallum rubinum)*

Această piatră pretioasă, provenită din mare, colectează energia planetei Marte. Coralul nobil contine si carbonat de calciu. El are efectul de a calma *pitta.* Este un remediu depurator al sangelui si ajuta la stăpînirea sentimentelor de mînie, furie si gelozie daca este purtat pe arătătorul sau inelarul drept. Coralul cuprinde elementele „apa", „pămînt" şi „foc".

Granatul

Granatul face parte din familia silicatilor si poate avea diferite culori: rosu, brun, negru, verde, galben si alb. Granatele rosii, galbene si brune au un efect incalzitor si sunt utile în cazul perturbarilor *vatta* si *kapha.* Granatele albe şi verzi sunt utile în dereglările *pitta,* ca urmare a efectului răcoritor. Granatele rosii cuprind elementele ,,foc" şi ,,pămînt", cele verzi - elementele ,,foc" si „aer", iar cele albe - elementul „apa". In cazul disfunctiilor *vatta* si *kapha,* se va prefera purtarea granatelor intr-o montură de argint.

Carneolul

Acest cuart contine mici picături de culoare rosie. Carneolul ajuta la oprirea sîngerărilor si este cel mai bun mijloc de depurare a sîngelui. De asemenea, ajuta la dezvoltarea spirituală a copiilor.

Aceasta piatra este folositoare în tratamentul disfunctiei ficatului si splinei, ca si în anemii.

Carneolul cuprinde elementele ,,foc" şi ,,apa" şi ar trebui purtat pe un lant de aur, cît mai aproape de inimă.

Lapis lazuli

Aceasta piatră semipreţioasa poate fi albastra, violetă sau verde. Foloseste in bolile de ochi.

Lapis lazuli este o piatra sacra. Ea conferă forță trupului, spiritului şi conştiinței şi sensibilizeaza pe purtatorul ei la vibratiile spirituale superioare.

Lapis lazuli cuprinde elementele „foc”, „eter” şi „apa”. Este eficace în disfuncţiile *vatta* şi *kapha* şi ar trebui purtat la gît, pe un lant de aur.

Lapis linquis

Este o piatra cu proprietăţi asemănătoare cu cele ale lapis lazuli. Este de mare ajutor în timpul meditaţiei si aduce noroc.

Adamantinul

Aceasta piatra alba sau cenuşie preia energia Lunii, aşa cum o indica asemanarea sa fizică cu Luna. Datorita energiei sale racoritoare, adamantinul linisteste spiritul şi este util în disfunctiile *pitta.* El cuprinde elementele „apa”, „aer” si „eter”.

Adamantinul are o relaţie directa cu sentimentele omului si are o influenta directa asupra elementului „apa” din corp. Un om care sufera de stres şi de perturbări la lună nouă sau lună plină ar trebui sa poarte un inel de argint cu adamantin pe inelarul drept.

Adamantinul este folositor atît în perturbarile *vatta* cat şi cele ale *pitta,* dar înrautaţeşte starea in disfuncţiile *kapha.*

Opalul

Aceasta piatra rosie, rosu-gălbui sau galben-portocaliu ajută la dezvoltarea sentimentelor de bunăvointa si prietenie la copii. Opalul este piatra preţioasa a zeilor şi piatra dragostei, credinţei, compasiunii, creativităţii şi a bunei înţelegeri în relaţii.

El cuprinde elementele „apă", „foc" si „eter".

Aceasta piatra este folositoare în disfunctiile *vatta* si *kapha* si ar trebui purtata montata într-un inel de aur pe inelarul drept sau pe un lanţ de aur la gît.

Perla

Aceasta piatra preţioasă este un produs de sidef, format în scoici. Perla îmbina elementele “apă”, „pamant” si „aer”. Conţine carbonat de calciu, are un efect racoritor si oscilaţii linistitoare, vindecatoare. Perla poseda proprietăti *anti-pitta* si purifică sîngele. Perla se foloseste intern în cazul bolilor infecţioase ale stomacului si intestinului si poate fi folosita si in tratamentul hepatitei si litiazei biliare. Voma biliara poate fi tratată cu succes cu cenusa de perle, dar numai sub indrumarea medicului.

Perla este un hemostatic si se foloseste în tratamentul unor perturbari cum sunt sîngerarea gingiilor, voma cu sînge, sînge în sputa si hemoroizi cu sînge, scaun negru ca petrolul (în „zaţ de cafea”).

Perla are proprietaţi tonifiante si creste vitalitatea organismului. Energia electrica a perlei poate fi utilizata sub forma de apă de perle. In acest scop, se pun peste noapte patru-cinci perle mici într-un pahar cu apa. Aceasta apa se bea ca tonic în ziua urmatoare. Se amelioreaza în acest fel usturimea ochilor si usturimea la urinare. Apa de perle este un antiacid natural si ajută în starile infecţioase acute.

Perla este eficienta daca se poarta montata intr-un inel de argint pe inelarul drept.

Rubinul

Aceasta piatra preţioasa roşie creste puterea de concentrare si confera forţă spirituală. Rubinul întareste inima. Aceasta piatra cuprinde elementele „foc”, „aer” şi „eter”. *Pitta* reactioneaza negativ la aceasta piatra, care are însă o influenta benefica în cazul excedentului de *vata* si *kapha.* Rubinul trebuie purtat intr-un inel de aur sau argint pe inelarul stîng.

Safirul

Safirul are culoarea violeta sau purpurie si are o actiune neutralizatoare asupra *vata.* Se foloseste pentru a contracara efectele negative ale planetei Saturn si este un bun remediu la îmbolnaviri cum sunt reumatismul, sciatica, dureri nevralgice, epilepsie, isterie si toate disfunctiile *vata.*

Safirul cuprinde elementele „foc”, „eter” si „aer” si ar trebui purtat prins într-un lant de aur la gît.

Topazul

Aceasta piatra poate fi de culoare galben pai, galben auriu, verzuie sau rosu albastrie. Ea accentueaza pasiunea si domoleste teama.

Topazul conferă forta si inteligenta. El cuprinde elementele „foc", „eter" si „aer" si ar trebui purtat pe aratatorul

drept, prins intr-un inel de aur sau la gat, pe un lant de aur.

Terapia prin culori

Asemanator metalelor si pietrelor prețioase si semipretioase, si culorile poseda oscilatii energetice cu efecte curative.
Terapia ayurvedică face uz si de puterea vindecatoare a culorilor. Cele sapte culori de bază vizibile în curcubeu sunt într-o strînsa relatie cu diferitele „tesuturi" ale corpului si cu umorile. Ca atare, efectele vibratiilor celor sapte culori pot fi folosite pentru mentinerea echilibrului celor trei umori din corp.
Daca înfasuram un pahar cu apă într-o fişie de hartie colorată si îl expunem timp de patru ore la soare, apa se va satura cu oscilatiile culorii respective. Aceasta apă poate fi folosită cu succes în scopuri curative. În terapia ayurvedica, se folosesc culorile menționate mai jos.

Roşu

Aceasta culoare are o relație cu sîngele. Are proprietatea de „încalzire", stimulează formarea hematiilor şi accentuează culoarea lor. Culoarea rosie produce caldura în corp şi stimuleaza circulatia sanguină. Ea ajută la păstrarea culorii pielii si furnizeaza energie tesuturilor nervoase si măduvei osoase.
Culoarea roşie are un efect benefic în disfunctiile *vata* si *pitta.* Dacă însă expunerea la rosu dureaza prea mult, se poate aglomera prea multă *pitta î*n anumite parti ale corpului, ceea ce conduce la inflamatii. O expunere excesivă la rosu poate avea ca urmare o conjunctivită.

Portocaliu

Ca si rosul, portocaliul are un efect de incălzire si poseda energie vindecatoare. El permite cautatorului spiritual să renunte la lume, dar, concomitent, conferă organelor sexuale energie si putere. Drept urmare, portocaliul ar trebui folosit în corelare cu abstinenta sexuala, pentru a transforma aceasta energie sexuală in Conştiinta Suprema. Cel care nu trăieşte în abstinenta sexuala va suferi prin folosirea culorii portocalii o excitatie sexuală excesiva.
Portocaliul este folositor în cazul disfunctiilor *vata* si *kapha.* Această culoare rezolva congestiile şi mentine luciul natural al pielii.
O folosire excesiva a portocaliului poate conduce la perturbari *pitta.*

Galben

Expunerea la aceasta culoare asigura ridicarea energiei spre unele dintre *chakrele* importante. Pe plan spiritual, culoarea galbenă este legată de moartea totala a ego-ului. Folosirea neavizata a acestei culori provoaca o acumulare excesiva a secretiei bilei în intestinul subtire si poate conduce la disfunctii *pitta.*
Galbenul are o actiune benefica in cazul excedentului de *vata* sau *kapha.*

Verde

Aceasta culoare are un efect liniştitor asupra spiritului şi genereaza o senzatie de prospetime. Verdele linisteste sentimentele si aduce multumire sufleteasca. Verdele are o actiune linistitoare si în cazul excesului de *vata* şi *kapha.* El poate însă deregla *pitta.*
Folosirea excesiva a verdelui stimuleaza bila si poate conduce la litiaza biliara.

Albastru

Aceasta este culoarea constiintei pure. Ea exercita o influenta liniştitoare asupra trupului si spiritului. Albastrul stimuleaza pigmentatia pielii şi are efecte benefice în cazul disfunctiei ficatului si perturbărilor *pitta.*
Folosirea excesivă a acestei culori poate conduce la dereglari *vata* şi *kapha* şi poate provoca congestii cerebrale.

Indigo

Aceasta culoare este utilă în cazul disfuncțiilor *vata* şi kapha, dar poate provoca disfunctii *pitta.* Are un efect linistitor.

Violet

Aceasta este culoarea constiinței cosmice care conduce la trezirea constiintei umane. Ea genereaza senzația de usurinta in corp şi deschide poarta perceptiei. Violetul are efecte favorabile în cazul disfuncțiilor *pitta* şi *kapha,* dar

în cazul unei utilizari excesive poate conduce la perturbari *vata.*

VRACI ŞI IMPOSTORI

În capitolele anterioare au fost descrise premisele pentru a fi un medic bun. Acum este cazul să se spună cateva cuvinte despre o grupă specială - impostorii, care din pacate sunt foarte numerosi.

Impostorii apar nu numai în medicina, ci si in alte meserii, dar nicaieri nu pot produce atatea daune ca in acest domeniu, caci aici ei se joaca cu viata oamenilor.

Impostori au existat dintotdeauna, desi au fost supusi unor critici acerbe. Existenta vracilor si impostorilor s-ar explica prin faptul ca medicul ocupa un rang prioritar în societate. Ca urmare a capacitatilor sale, el devenea un prieten si sfătuitor al pacientului, postura care le aducea respectul celorlalti.

Meseria era şi foarte bănoasă si genera invidia celor ce-si doreau o asemenea pozitie fără să aiba capacitatea şi premisele necesare. Asemenea oameni deveneau vraci impostori si compensau lipsa cunostintelor printr-un comportament insolent si prin îmbracăminte stridenta, profitand de credulitatea oamenilor.

Un mare intelept Indian, Caraka defineste impostorii ca ,,nişte oameni saraci cu duhul, dar vicleni, care purtînd cu ei instrumente si carti medicale - asa cum fac medicii cu experienta - strabat tara, se lauda in fata poporului nestiutor si iau în derîdere cunostintele inteleptilor".

Atunci cand intalnesc oameni cu adevarat învatati, impostorii se indepărteaza, aruncîndu-le priviri întunecate. Ei nu infrunta niciodată un medic adevărat, pentru a nu-si descoperi ignoranţa. Un animal care este constient de importanta lui în raport cu animalele mai slabe se va purta ca un lup, dar isi da arama pe fată cînd întalneşte un lup adevarat. La fel se demasca un impostor care se prezinta in fata poporului nestiutor drept medic, atunci cand da de un medic adevărat.

Mai departe se spune despre impostori: ,,Ei alearga pe strazi in cautarea unui camp de actiune. In momentul în care aud despre un bolnav, vin in fuga si isi lauda cunostintele. Ei încearca să se introduca la prietenii bolnavului prin mici atentii, soapte si linguseli si pretind cu voce tare ca nu asteaptă o recompensă mare.

Atunci cand li se incredinteaza un caz, cauta prin toate mijloacele de care dispun sa-si ascunda ignoranta, iar daca nu sunt in stare sa vindece o boala, dau vina pe comportamentul sau slaba recompensa materială a pacientului. Daca observa ca pacientul este in pericol, ei isi iau talpasita si pleaca din localitate". Charaka mai spune: ,,Daca sunt indeplinite premisele de baza pentru tratamentul unei boli, care necesita terapie si ingrijire, aceasta va disparea; daca boala nu se amelioreaza, vina este a aşa-zisului medic, care este un impostor incapabil". Despre impostori, Charaka spune cu asprime: ,,Pentru cine isi arogă nemeritat prestanta si comportamentul unui medic, este mai bine sa bea venin de cobra sau sa inghita bile de fier inroşite decat sa-si insuseasca hrana, bautura sau banii unui om care 1-a chemat in ajutor. Un impostor ar face mai bine sa se arunce in foc decat sa-1 oblige pe un bolnav sa-i urmeze tratamentul. In anumite conditii se poate supravietui unei lovituri de trăznet, dar nu exista sperantă de scapare in cazul efectelor negative ale medicamentelor prescrise de impostori. Ca urmare, nici un om ce isi doreste sanatate si viata lunga nu ar trebui sa ia medicamentele prescrise de un medic care nu are habar de medicina. Incurajat de vindecarea cu succes a pacientilor carora destinul le-a permis sa supravietuiasca, impostorul se grabeşte si la alti pacienti, a caror viată este poate mai scurta. Pacientul intelept trebuie sa evite asemenea vraci neşcoliti, care îşi dau aere de medic pentru a-si asigura traiul. Ei seamana cu un şarpe umflat cu aer". Mai tîrziu impostorii au fost numiti ,,Yama" (frati mai mari) caci ei luau nu numai viata pacientilor, ci si averea lor. Nu oricine poate deveni un medic excelent şi nu oricine obtine o autorizatie pentru practicarea meseriei de medic, chiar si dupa ani de practica si studiu. Drept urmare impostorii lucreaza pe ascuns şi îşi aleg victimele dintre oamenii simpli si neştiutori. Este datoria guvernului sa se ocupe de aceasta problema. Daca se analizeaza descrierea detaliata a activitatii ascunse a impostorilor asa cum o face Charaka, devine clar ca în timpurile lui acest control guvernamental a existat.

Aceasta carte nu poate transforma un nestiutor în medic ayurvedic. Este bine sa se tina seama de acest lucru, pentru ca persoana ce se limiteaza la informatiile culese din acest volum sa nu devina ea insasi un impostor.

Abcese

Pentru a face abcesul să coaca, se foloseste un terci de ceapa sau un terci obtinut din cate o jumătate de linguriță de ghimbir si sofran măcinate, aplicat direct pe locul in care se formeaza abcesul.

Acnee

Se ia cate o jumatate de lingură de sofran indian si lemn de santal măcinat si se adaugă apă pînă se formează un terci care se aplica extern. Se mai poate bea, de două ori pe zi, o jumatate de ceascǎ de zeamă de aloe pană cand pielea redevine curată.

Arsuri

Se aplica local fie gel proaspat de aloe cu o priza de sofran macinat, fie ghee sau ulei de nucă de cocos.

Astm

Se recomanda ceaiul din lemn dulce si ghimbir. Se ia cate o jumatate de lingurita din fiecare planta la o ceasca de apa.
Alt remediu pentru uz intern consta dintr-un sfert de ceasca zeama de ceapa amestecata cu o lingurita de miere si jumatate de lingurita de piper negru. Acest mijloc aduce ameliorare în cazuri de tuse, congestie respiratorie sau respirație grea.

Balonări

Se dizolva un varf de cufit de bicarbonat de sodiu intr-un pahar cu apă si se adaugă zeama de la o jumatate de lamaie si se bea.

Bulimie

Bulimia este o reactie psihica. Se recomanda consumarea mancărurilor usoare ca: mei, tapioca sau secara, care nu favorizeaza cresterea in greutate. Dacă ingrăşarea a şi avut loc, se poate prăji o linguriță de anason sau coriandru cu o priză de sare si apoi se va mînca acest amestec. Se mai poate bea o ceasca de apa calda la care s-a adaugat o priza de sare si zeama de la o jumatate de lamaie.

Constipație

Fie se bea ceai de frunze de senna (un fel de scorțisoară), fie se ia o lingurița de *ghee* în lapte cald, inainte de culcare. O alta modalitate de a combate constipația este consumarea unui ceai de semințe de in. Se fierbe o lingură de semințe de in la o cană de apa si se bea seara, înainte de culcare.

Crampe menstruale

O linguriță de gel de aloe cu două prize de piper negru se iau de trei ori pe zi pînă dispar crampele.

Diaree

Se amesteca iaurt cu apa in proporții egale, se adaugă puțin ghimbir proaspat (cca, 1/2 lingurița) si se bea. Se mai poate bea cafea neagră cu zeama proaspătă de lamaie.
Un alt mijloc sunt fulgii de ovăz care se amesteca într-o ceasca de ceai cu doua lingurițe de semințe de mac. Amestecul se fierbe, i se adaugă o priza de muscat si se mănîncă.

Dureri de cap

Pentru a calma durerile de cap, se face un terci dintr-o jumătate de lingurița de ghimbir care se aplica pe frunte cald. Ar putea aparea o senzație de arsură, care nu are însa urmari dăunatoare. O alta metoda consta in analizarea respirației. Trebuie sa se constate dacă expirația printr-o nară este mai puternică decat prin cealalta. In acest caz se închide nara cu expirație mai puternică si se respiră prin cealalta pana cand durerile de cap dispar.

Urmatoarele metode pot fi folosite la alte feluri de dureri de cap. Durerile de cap datorate sinusurilor au o legătura cu kapha si pot fi tratate prin aplicarea unui terci de ghimbir pe frunte si pe sinusuri. Durerile de cap frontale indică un excedent de pitta in stomac. Remediul este un ceai făcut din cate o jumătate de linguriță de chimion si coriandru la o ceaşcă cu apa. In acelasi timp, se poate aplica pe timple un terci din lemn de santal. Durerile în partea posterioară a capului sînt un indiciu pentru prezenta toxinelor in intestin. Se amestecă o lingurita de seminte de in cu un pahar de lapte cald si se bea inainte de culcare. Concomitent, se aplică un terci de ghimbir în

spatele urechilor. Durerile de cap pot aparea si din cauza modificarilor energetice din corp sau prin sentimentele înăbusite, care se răsfrîng asupra tesuturilor conjunctive profunde.

Dureri de gat

Se introduc într-un pahar cu apă fierbinte un sfert de lingurişă de sofran măcinat si o priză de sare. Cu soluția obținuta se face gargara, dupa ce a ajuns la o temperatură suportabilă pentru corp, pentru a nu se produce arsuri în gura sau în gat.

Dureri de spate

Se aplica local terci de ghimbir si apoi ulei de eucalipt.

Dureri de urechi

Se picura în ureche trei picaturi de ulei de usturoi. Se mai poate face un amestec dintr-o linguriță de zeama de ceapă cu o jumatate de linguriță de miere si se introduc cinci pana la zece picaturi în ureche.

Eczeme

Se bea un ceai de coriandru: o linguriță de boabe de coriandru la un pahar de apă.

Eructație (rîgîit)

Se iau două părți miere la o parte ulei de ricin. Se foloseşte şi pranayama.

Extenuare

Se bea un pahar de apa cu nuca de cocos sau suc de struguri. Se mai pot fierbe trei curmale în 200 ml de apă. Se bea apa rezultata.

Gingivita

Se bea zeama de la o jumatate de lamaie într-un pahar de apă. De asemenea, se poate masa gingia cu ulei de nuca de cocos.

Hemoragii externe

Se aplică extern gheata sau terci din lemn de santal. Se poate aplica local si cenusa neagra de la un tampon de vata ars (bumbac curat).

Hemoroizi

Se bea zilnic o jumătate de ceascã de zeama de aloe pînă dispar hemoroizii.

Indigestii

Se zdrobeste un cățel de usturoi cu o priză de sare si o priza de bicarbonat sau se bea un sfert de ceascã de zeamă de ceapă cu o jumatate de lingurita de miere si o jumătate de linguriță de piper negru.

Insomnie

Se face un ceai dintr-un sfert de lingurita nucă de muscat la o ceascã de apă. Ajuta si masajul bland al talpilor cu ulei de susan sau frecarea pielii capului cu ulei; se mai pot picura cinci pînă la zece picături de ulei cald în fiecare ureche. Se poate bea o ceascã de lapte cald cu zahar candel sau miere. Un bun somnifer este si ceaiul de musetel (infuzie dintr-o lingură de musetel la o cana de apă fierbinte).

Intoxicații

Se ia o jumatate de linguriță de *ghee* sau o jumătate de linguriță de lemn dulce macinat.

Miros urît în gura

Daca simpla spalare, regulata, pe dinți, nu da rezultate, se curăță cavitatea bucală cu lemn dulce si se mănîncă seminte de anason. Se mai poate bea o jumatate de ceasca de zeama de aloe pana respirația devine din nou proaspata.

Răceală

Se fierbe o lingurița de ghimbir într-un litru de apa si se inspira vaporii rezultați. Un mijloc eficace împotriva racelilor este fiertura de frunze de eucalipt. In cazul în care nasul este înfundat, congestia se resoarbe daca exteriorul nasului se maseaza cu ulei de eucalipt. Se poate folosi radacina macinata de obligeana ca praf de prizat. Se ia cate o priza intre degete pentru fiecare nara.

Sinuzita

Se aplica un terci de ghimbir pe locul respectiv sau se inspira în nas o priză de radacina de obligeana.

Somn excesiv

Se bea cafea, ceai negru sau radacina de obligeană inainte de culcare. Se manancă mai putin la cină, care se ia mai devreme. Daca problema persista, este necesara consultarea unui medic.

Stări de şoc (leşin)

Se inspira vaporii unei cepe proaspăt sparte sau radacina de obligeană macinata.

Umflături

Se bea apă de secara, care se obtine din patru parti apa si o parte secara, se fierbe si se strecoara. Este bun si ceaiul de coriandru.
La umflaturile externe se amesteca doua părți de sofran măcinate cu o parte sare, apoi se aplica pe locul afectat.

Usturimi ale ochilor

Se freaca talpa piciorului cu ulei de ricin sau se picura trei picaturi de apă de trandafiri în ochiul afectat. Se mai poate aplica pe ochi gelul proaspăt de aloe.

Tuse

Se face gargara cu un pahar de apa calda la care s-au adăugat o priză de sare si două prize de sofran macinat. De asemenea, se poate suge o cuisoara cu o bucătica de zahar candel. Cand incepe expectoratia, se face un ceai dintr-o priză de cuisoare, o priză de scortisoară si o jumatate de lingurita de ghimbir, peste care se toarnă apa clocotita.

Vîjîit în urechi

Se picură în urechi trei picături de ulei de cuisoare.

ANEXA B

Alimente antidoturi

Produse lactate

Aliment	**Efecte negative**	**Antidot**[*]
Brînză	Măreşte volumul de spută şi congestiile; provoacă disfuncții *pitta* şi *kapha.*	Piper negru, ardei sau piper Cayenne

Ouă	Accentuează *pitta*; în stare crudă conduc la accentuarea *kaphei.*	Pătrunjel, şofran indian şi ceapă
Îngheţată	Măreşte cantitatea de spută, provoacă congestii.	Cuişoare sau nucşoară
Smîntînă	Măreşte cantitatea de spută, provoacă congestii.	Coriandru sau nucşoară
Iaurt	Măreşte cantitatea de spută, provoacă uneori congestii.	Chimion sau ghimbir

Peşte şi carne

Aliment	**Efecte negative**	**Antidot***
Peşte	Accentuează pitta	Nucă de cocos, lămîie
Carne roşie	Îngreunarea digestiei	Piper de Cayenne, cuişoare sau ardei

Cereale

Aliment	**Efecte negative**	**Antidot***
Ovăz	Măreşte *kapha* şi ţesuturile adipoase	Şofran, seminţe de muştar sau chimion
Orez	Măreşte *kapha* şi ţesuturile adipoase	Cuişoare sau boabe de ghimbir
Grîu	Măreşte *kapha* şi ţesuturile adipoase	Ghimbir

Legume

Aliment	**Efecte negative**	**Antidot***
Legume în teci	Provoacă balonări şi flatulenţă	Usturoi, cuişoare, piper negru, piper de Cayenne, ghimbir, sare sau ardei
Varză	Provoacă balonări	Se fierbe în ulei de floarea – soarelui, cu seminţe de muştar şi şofran
Usturoi	Accentuează *pittai*	Nucă de cocos rasă şi lămîie
Salată verde	Provoacă balonări	Ulei de măsline cu zeamă de lămîie
Ceapă	Provoacă balonări	Fiartă cu sare, lămîie, iaurt sau seminţe de muştar
Cartofi	Provoacă balonări	Ghee cu boabe de piper
Roşii	Măresc *kapha*	Lămîie sau chimion

Fructe

Aliment	**Efecte negative**	**Antidot***
Avocado	Măreşte *kapha*	Şofran, lămîie, usturoi şi piper negru
Banane Fructe uscate	Măresc *pitta* şi *kapha* Provoacă uscăciune, pot provoca disfuncții *vata*	Nucşoară Se înmoaie în apă
Mango	Provoacă diaree	*Ghee* cu nucşoară
Pepene galben Pepene verde	Provoacă retenție de lichide Provoacă retenție	Nuci de cocos rase cu coriandru Sare cu ardei

Nuci şi semințe

Aliment	**Efecte negative**	**Antidot***
Nuci	Provoacă balonări, accentuează *pitta*	Se înmoaie peste noapte şi se fierb cu ulei de susan şi ardei
Unt de arahide	Greu digerabil; efect de „încleiere”; provoacă dureri de cap	Ghimbir sau praf de chimion

Diverse

Aliment	**Efecte negative**	**Antidot***
Alcool	Excitant, efect de extenuare	½ linguriță de chimion sau se mestecă înainte de consum boabe de nucşoară
Ceai negru	Excitant, efect de extenuare	Ghimbir
Cacao	Excitant cu efect extenuant asupra organismului	Nucşoară sau chimion
Cafea	Excitant, cu efect ulterior extenuant asupra organismului	Nuca de muscat măcinată împreună cu nucşoară
Floricele de porumb	Provoacă uscăciune şi balonări	Se adaugă *ghee*
Dulciurile Tutun	Accentuează congestiile Provoacă dereglări de *pitta* şi *kapha*	Ghimbir uscat măcinat Rădăcină de obligeană sau semințe de țelină

***)*Antidoturile se vor adăuga la gătit sau se vor consuma concomitent.*